

# Csontritkulás

AZ EGÉSZSÉGÜGYI VILÁGSZERVEZET (WHO) MEGHATÁROZÁSA ALAPJÁN A CSONTRITKULÁS A CSONTOZAT OLYAN BETEGSÉGÉT JELENTI, AMELY A CSONTOK MÉSZTARTALMÁNAK CSÖKKENÉSÉVEL JÁR EGYÜTT. EZZEL PÁRHUZAMOSAN A CSONTOK TÖRÉKENNYÉ VÁLNAK.

## CSONTRITKULÁS

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása alapján a csontritkulás a csontozat olyan betegségét jelenti, amely a csontok mésztartalmának csökkenésével jár együtt. Ezzel párhuzamosan a csontok törékennyé válnak. A csontritkulás az ún. civilizációs betegségek csoportjába tartozik. A fejlett országok lakosainak mintegy 8%-át érinti. Gyakran különösebb tünetek nélkül alakul ki, míg végül súlyos szövődeményekhez vezet: kompressziós csigolyatörés, combnyaktörés, alkartörés. Ezért is nevezik a betegséget a „csontok csendes tolvajának”. A csontritkulás ebből a szempontból sokban hasonlít az olyan betegségekhez, mint pl. a magas koleszterinszint vagy a magas vérnyomás. A csonttörések többnyire a 60 év felettieket sújtják. A betegek 20%-a a sérülést követő első éven belül életét veszti, és 50%-uk valamilyen mértékig mozgássérültté válik, esetleg állandó szociális ellátásra szorul.

## Milyen alcsoportokra oszthatjuk a csontritkulást?

A csontritkulás orvosi szempontból lehet elsődleges. Nők esetében ez sokkal gyakoribb, és összefüggésben áll a petefészek csökkent vagy megszűnt működésével, aminek következtében nincs progeszteron termelés, ami aktiválhatná a csontfelépítésért felelős gént. Ugyanakkor a legtöbb esetben az ösztrogénforrások biztosítottak a hasi zsírszövetek termeléséből, a táplálkozásból vagy sajnos vegyi anyagokból. A másodlagos csontritkulás bizonyos betegségek vagy gyógyszerek hatására alakul ki.

## A csontritkulásban szerepet játszanak a következők

### BEFOLYÁSOLHATATLAN TÉNYEZŐK

- genetikai faktorok (70%)
- nemi hovatartozás – a nőket gyakrabban sújtja a betegség
- etnikai hovatartozás – a fehér emberre gyakrabban csap le a betegség
- kor – magasabb életkor

### BEFOLYÁSOLHATÓ TÉNYEZŐK

- Megfelelő mennyiségű kalciumbevitel gyermekkorban és felnőttkorban egyaránt, főképp a növekedés, a terhesség, a szoptatás és a klimax idején.

- Táplálék, megfelelő kalóriájú, változatos étrend.
- Elegendő mennyiségű D-vitamin jelenléte a szervezetben az egész élet során (kevés napsütés, enzimevékenység csökkenése idősebb korban, fokozott tartózkodás a természetes napfénytől, különösen télen fontos napi 5000 NE D<sub>3</sub>-vitamin bevétele).
- Aktív életmód, megfelelő mennyiségű és minőségű mozgással, a dohányzás elkerülése, korlátozott alkohol-, kávé- és foszfátfogyasztás (üdítőkben).
- Hormonális fogamzásgátlók mellőzése.

## A betegség kialakulásának kockázatát növelő gyógyszerek:

- kortikoszteroidok (prednisonon, dexametazon)
- véralkagátló szerek – antikoagulancia (heparin, warfarin)
- immunrendszert gyengítő szerek – immunszuppresszánsok
- a csontváz fejlődésének időszaka alatt akár extrém alacsony adagban is szedett hormontartalmú fogamzásgátló

## A csontritkulás kialakulására hajlamosító betegségek vagy állapotok:

- pajzsmirigy- és mellékpajzsmirigy-túltengés (magas thyroxin és parathormon szint)
- krónikus máj- és vesebetegség
- krónikus obstrukciós tüdőbetegség
- bizonyos vérbetegségek (myeloma multiplex)
- reumás ízületi gyulladás (rheumatoid arthritis)
- idő előtti menopauza, magas prolaktinszinttel és progeszteronhiánnyal kísért menstruációs cikluszavarok
- mozgáskorlátozottságot okozó betegségek

## Diagnosztika

A diagnózis felállításához napjainkban a kvantitatív ultrahangos denzitometria vizsgálat a legelterjedtebb. A betegség megállapításának legfontosabb és legpontosabb módszere az ún. kettős energiájú röntgen abszorpciometria (DEXA), amivel is a predikációs helyeken mérik a csontsűrűséget (csukló, csípő, valamint a hátgerinc és derék). A hagyományos röntgenfelvétel csak 30%-os csontanyag-vesztés esetén mutatja ki a csontritkulást.

## Hagyományos gyógymód

A hagyományos gyógymód alapja a kalciumadagolás – naponta 500-1000 mg mennyiségben (kalcium-karbonát vagy -citrát). A probléma az, hogy minél idősebb valaki, annál nehezebben szívódnak fel a szervezetében ezek az anyagok, és olykor gondot okoz az is, hogy az emésztőszervek nehezen viselik őket. A következő intézkedés a D-vitamin adagolása (napi 2000-5000 NE). A menopauzán átesett hölgyek esetében, vagyis akkor, ha a csontritkulás folyamatát a női hormonok szintjének csökkenése idézi elő, szájon át, illetve bőrön keresztül bejuttatott (lehetőleg természetes)

hormonpótlás. (A hormonpótló terápiát napjainkban egyre kevésbé alkalmazzák, annak a szív-érrendszeri betegségek kockázatát bizonyítottan fokozó hatása miatt – A szerk.) A csontsűrűséget növelheti továbbá a kalcitonin hormon (a pajzsmirigy sejtek C hormonja) bejuttatása, amelynek emellett fájdalomcsillapító hatása is van. Az orrspray formájában kapható lazac-kalcitonin – Miacalcic használatos a leggyakrabban. A csontsűrűsége ösztönzően hat a parathormon is – anabolikus adagolásban, valamint a stroncium sója és a növekedési hormon.

## A csontritkulás és az Energy készítményei

Az Energy készítményei a hagyományos orvosi gyógymód kíméletes alternatíváját jelentik, és csökkentik a gyógyszerek olykor súlyos, nem kívánt hatásainak kockázatát. Bioinformációk bejuttatásával, a biorezonancia elvén működnek, ezért sokkal hatékonyabbak, mint az általános étrend-kiegészítők. A csont visszaépítését előnyösen befolyásoló folyamat lényege a veseműködés harmonizálásában rejlik.

### Főbb készítmények

**Renol:** gyógynövény-koncentrátum, amely erősíti és regenerálja a vesét, illetve a veseműködéssel kapcsolatban álló egyéb szöveteket (csontok, fogak, haj). Mivel a csontritkulás elsősorban az idősebbeket érinti, a Renol adagolásával szerfelett óvatosan kell bánnunk (tekintettel a reverz reakció lehetőségére). Kezdjük tehát naponta 3x1 cseppel, majd folyamatosan növeljük az adagot. A megfelelő mennyiségű folyadék bevitelle elengedhetetlenül fontos. Csak tiszta vizet szabad fogyasztani, semmiképpen sem CO<sub>2</sub>-vel (szén-dioxiddal) dúsított vagy más módon előkezelt italokat. A készítmény regeneráló hatásának növelése céljából alkalmazható az Artrin krém (bioinformációs gyógynövénykrém) – mégpedig a vese és a húgyhólyag energetikai pályáján. A boka köré kenve hatékonyan stimulálja a veseműködést, a gerincbe bmasszírozva csillapítja a fájdalmat.

**King Kong:** támogatja többek közt a csontok, a porcok és az izmok optimális állapotát, működését. Fokozza az életerőt (vitalizál), kiegyensúlyozza a hormonrendszer működését. Kalciumpótlás

### Kiegészítő készítmények

A hatóanyagok bőrön és nyálkahártyán át történő felszívódását remekül kihasználhatjuk fürdés és fogmosás közben.

**Biothermal:** kíméletes technológiai eljárással nyert fürdősó a podhájskai hőforrásból. A forrás vizének összetétele hasonló a Holt-tenger vizének összetételéhez.

**Balneol:** kiváló relaxáló és fájdalomcsillapító hatású humátfürdő.

**Silix:** a szájhygiénia podhájskai sós és gyógynövénykivonatokat tartalmazó készítménye, bioinformációs fogkrém.

A Pentagram® készítményeivel a csontritkulás másodlagos típusainál is az alapbetegségekre kell hatni. Például a pajzsmirigy vagy/és a mellékpajzsmirigy problémája esetén a Gynexszel vagy a Regalennel, májbetegségben a Regalennel, tüdőbetegségnél

céljából (emellett más, a csontanyagcserét támogató nyomelemek pótlásaként) javasoljuk a Fytomineral használatát. Az elemek koloid oldatának szervezetben belüli felszívódási mértéke eléri a 98%-ot, ami fokozott gyorsaságot és hatékonyságot jelent, különösen az idősebb betegeknél.

**Skeleton:** tintahal (szépia) csontját, kollagént, mangánt, tengerihalo-olajat, csalánt és csipkebogyó-kivonatot tartalmazó, bioinformációs készítmény. Kalciumot és további nyomelemeket biztosít a csontok számára, méghozzá biológiai elérhető és feldolgozható formában. Emellett D-vitamin- és kollagénforrás a szervezet számára, ekként jótékonyan hat az ízületi porcokra. Ezért sokat segít ízületi kopás (arthrosis) esetén is, amely sokszor a csontritkulás egyik kísérőbetegsége. Hosszú távú használatra ugyancsak alkalmas.

**Vitamarin:** A tengerihalo-olaj kapszula tartalmaz szerves jódot, valamint D- és E-vitaminokat, melyek szintén hozzájárulnak az egészséges szervműködéshez, csontképzéshez.

a Vironallal, a vér és a keringés betegségei, illetve reumás ízületi gyulladás (rheumatoid arthritis) fennállásakor pedig a Korolennel. A csontritkulás megelőzésében és kezelésében rendkívül fontos szerepet tölt be a mozgás, amely ideális esetben séta vagy túrázás. Fontos a megelőzés vagy a megfelelő gyógymód a klímazóna utáni nőknél, mert esetükben a betegség még tünetmentes. A regenerációs folyamat átmeneti állapotromlást is előidézhet, ez az ún. reverz reakció. Korábbi betegségek tünetei is megjelenhetnek rövid időre. Mindez azt jelenti, hogy a regeneráció rendben zajlik, a tünetektől nem szabad megijedni. Az orvosi diagnózis kiegészítése, valamint a megfelelő készítmény kiválasztása céljából javasoljuk állapotának Supertronic készülékkel (EAV alapján működő eszköz) felmérését, esetleg a biomező nem lineáris elemzését megfelelő biofizikai készülékkel.

A Csontritkulás című kiadványt összeállította: Dr. Bohdan Haltmar (ENERGY GROUP a. s., Csehország).

Kiadja: Hungary Energy Kft.