

# Medycyna Komórkowa

MONDAY, SEPTEMBER 9, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



## Najlepsze naturalne środki na kamienie nerkowe

Kamica nerkowa jest dobrze znanym schorzeniem polegającym na tworzeniu się kryształów w nerkach, na które cierpi około **12% światowej populacji**. Dotyka ona ludzi od 4000 r. p.n.e., stając się najczęstszą chorobą dróg moczowych.

Nawracające tworzenie się kamieni zostało powiązane z **wieloma przewlekłymi chorobami**, w tym ze schyłkową niewydolnością nerek, chorobami serca, cukrzycą i nadciśnieniem tętniczym. Kamica nerkowa została nawet uznana za chorobę ogólnoustrojową związaną z zespołem metabolicznym.

Tworzenie się kamieni jest dość powszechne, a szacowany wskaźnik nawrotów w ciągu pięciu lat **wynosi do 50%**. Częstość występowania kamicy rośnie w ostatnim półwieczu, częściowo z powodu zmian w diecie i stylu życia.

Jeśli jesteś zagrożony lub miałeś już kamienie nerkowe, możesz być zainteresowany poznaniem naturalnych środków zaradczych. Oto kilka z nich, które warto wypróbować.

### Woda

Wcześniejsze badania sugerowały, że codzienne spożycie wody, które produkuje co najmniej 2,5 litra moczu każdego dnia, może **chronić przed kamieniami nerkowymi**.

W metaanalizie posunięto się dalej i potwierdzono, że **spożywanie wody wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem kamicy nerkowej**. Naukowcy zauważyli: „Poprzez zwiększenie objętości moczu, zwiększone spożycie wody może rozcieńczyć stężenie moczu, zmniejszyć przesylenie CaOx, zmniejszyć kwasowość moczu i usunąć sól”.

### Sok z cytryny

Wydaje się, że terapia lemoniadą pomaga rozpuścić kamienie nerkowe, pomagając pacjentom z kamicą nerkową spowodowaną hipocytraturią. W jednym z **badan** czterech mężczyzn i siedem kobiet było leczonych lemoniadą średnio przez 44,4 miesiąca, podczas gdy grupa kontrolna składająca się z czterech mężczyzn i siedmiu kobiet była leczona cytrynianem potasu średnio przez 42,5 miesiąca.

Spośród 11 pacjentów leczonych lemoniadą, u 10 stwierdzono zwiększone stężenie cytrynianów w moczu. Dlatego

też terapia ta wydaje się być rozsądną alternatywą dla pacjentów, którzy nie tolerują terapii pierwszego rzutu - zauważają naukowcy.

**Cytrynian, sól obecna w kwasie cytrynowym, wiąże się z wapniem i pomaga zapobiegać tworzeniu się kamieni. Owoce cytrusowe i soki są znanymi źródłami cytrynianu w diecie, przy czym sok z cytryny wydaje się mieć najwyższe jego stężenie. W oddzielnym badaniu podawanie soku z cytryny modelom zwierzęcym hamowało wzrost poziomu wapnia w nerkach i wykazywało działanie ochronne przed kamicą moczową.**

#### Tłuszcze Omega-3

Aby przetestować korzyści suplementacji kwasów tłuszczowych omega-3 u niektórych substancji powodujących kamienie, **naukowcy ocenili wpływ** suplementacji kwasem eikozapentaenowym (EPA) i kwasem dokozaheksaenowym (DHA) na czynniki ryzyka tworzenia się kamieni szczawianu wapnia w moczu.

Zespół przebadał 15 zdrowych osób, które przez pięć dni spożywały standaryzowaną dietę i pobierał codziennie 24-godzinne próbki moczu. W określonych fazach interwencji badani otrzymywali codziennie 900 miligramów EPA i 600 mg DHA.

**Wyniki badań wykazały, że 30-dniowa suplementacja tłuszczami Omega-3 skutecznie zmniejszyła wydalanie szczawianów z moczem i ryzyko powstawania kryształów szczawianu wapnia, stanowiąc potencjalną długoterminową terapię.**

#### Sok pomarańczowy

**Sok pomarańczowy** może mieć działanie lecznicze w odniesieniu do ryzyka powstawania kamieni. W badaniu 13 ochotników, w tym 9 osób zdrowych i 4 osoby z kamicą, otrzymywało wodę destylowaną, sok pomarańczowy lub lemoniadę podczas stosowania diety metabolicznej. Naukowcy zebrali 24-godzinne próbki moczu.

Stwierdzono, że sok pomarańczowy i lemoniada mają porównywalną zawartość cytrynianów. W przypadku soku pomarańczowego odnotowano jednak niższą zawartość szczawianów wapnia i kwasu moczowego.

"To krótkoterminowe badanie wskazuje, że spożywanie soku pomarańczowego może powodować biochemiczną modyfikację czynników ryzyka kamicy, jednak potrzebne są dodatkowe badania, aby ocenić jego rolę w długoterminowej prewencji nawrotów kamicy nerkowej" - napisał zespół.

#### Witamina E

W **badaniu z 2004 r.** witamina E zmniejszyła stres oksydacyjny związany z tworzeniem się kamieni nerkowych u chorych na gruźlicę. Stosowanie tego składnika odżywczego zmniejszyło ryzyko tworzenia się kamieni u pacjentów, którzy byli leczeni rutynowym schematem leków przeciwgruźliczych.

W pierwszym badaniu, w którym wykazano korzyści in vivo, **terapia witaminą E zapobiegała odkładaniu się kryształów szczawianu wapnia w nerkach poprzez poprawę statusu antyoksydacyjnego w tkankach nerek.**

#### Olej z wiesiołka

W **badaniach z 1994 r.** oceniano różne oleje i ich wpływ na kamienie nerkowe u samców zwierząt: olej beztłuszczowy, olej kokosowy, olej rybny i olej z wiesiołka.

Wyniki sugerują, że aktywność urokinazy nerkowej w kamicy nerkowej wywołanej infekcją może zostać przywrócona dzięki diecie bogatej w olej z wiesiołka, co czyni go istotną pomocą w zapobieganiu i leczeniu.

#### Czarnuszka siewna

*Nigella sativa*, powszechnie znana jako czarnuszka siewna, może pomóc w leczeniu lub zmniejszeniu rozmiarów kamieni nerkowych. W **badaniu przeprowadzonym** na 60 pacjentach z kamicą nerkową podawano im 500 mg kapsułek z czarnymi nasionami lub placebo dwa razy dziennie przez 10 tygodni.

W grupie stosującej czarnuszkę siewną 44,4% pacjentów całkowicie wydalilo swoje kamienie, przy czym ich wielkość pozostała niezmienną. W grupie placebo efekt ten uzyskało 15,3% pacjentów. W porównaniu z placebo, czarnuszka siewna wykazała znacząco większy pozytywny efekt w rozpuszczaniu lub zmniejszaniu rozmiarów bolesnych kamieni.

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/blog/top-natural-remedies-kidney-stones>



## **Pacjenci z przewlekłą chorobą nerek mają zwiększone ryzyko zawału serca**

Zgodnie z najnowszymi badaniami, przewlekła choroba nerek, która dotyka około 6,4% dorosłych w USA w wieku 45 lat i osoby starsze, związana jest ze zwiększonym ryzykiem zawału serca oraz innymi problemami sercowo-naczyniowymi.

Przegląd retrospektywny 1 981 pacjentów leczonych z powodu przewlekłej choroby nerek w klinice Mayo, w latach 1997–2000 wykazał, że pacjenci ci mieli znacznie podwyższone biomarkery serca i byli bardziej narażeni na zawał serca, zastoinową niewydolność serca, udar mózgu i inne problemy sercowo-naczyniowe.

Wyniki badania dotyczące zawału serca były szczególnie uderzające: przewlekła choroba nerek związana była w 95% zwiększonym ryzykiem zawału serca.

„Nasze badanie podkreśla silny związek między przewlekłą chorobą nerek a chorobą serca. Pacjenci z tą chorobą narażeni są na zwiększone ryzyko zawałów serca, niewydolności serca, udaru mózgu, a nawet śmierci”, mówi Shravya Vinnakota - główny autor badania z Mayo Clinic College of Medicine and Science.

Podczas gdy częstość występowania przewlekłej choroby nerek w Stanach Zjednoczonych ustabilizowała się w ostatnich dziesięcioleciach, to rokowania dla pacjentów objętych tą chorobą pozostają złe. Choroba sercowo-naczyniowa od dawna uważana jest za główną przyczynę przedwczesnej śmierci pacjentów z przewlekłą chorobą nerek. Częściowo spowodowane jest to powszechnymi czynnikami ryzyka, takimi jak nadciśnienie i cukrzyca.

Podwyższone biomarkery zidentyfikowane w badaniu (hormon NT-proBNP), które są wytwarzane przez serce i białko zwane troponiną o wysokiej czułości, mogą pomóc w identyfikacji pacjentów z przewlekłą chorobą nerek, którzy są w grupie wysokiego ryzyka. Oba biomarkery można zmierzyć za pomocą badań krwi, a które dadzą lekarzom i pacjentom więcej informacji na temat zarządzania czynnikami ryzyka, takimi jak waga, ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i cukrzyca.

„Przewlekła choroba nerek jest szeroko rozpowszechniona, a jej związek z chorobami sercowo-naczyniowymi i umieralnością jest dobrze udokumentowany”, mówi dr Horng Chen, kardiolog z Mayo Clinic. Mimo to brak jest danych, które pomagają zidentyfikować pacjentów z tą chorobą, którzy narażeni są na zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. W tym badaniu próbowaliśmy sklasyfikować pacjentów pod kątem wyników sercowo-naczyniowych oraz trendy aktywacji biomarkerów”.

Potrzebne są dalsze badania, w tym badania kliniczne, aby potwierdzić wartość prognostyczną biomarkerów serca i skuteczność strategii modyfikacji ryzyka, mówi dr Chen, główny autor badania.

Podjęcie medycyny komórkowej do przewlekłej choroby nerek  
Przewlekłe choroby nerek, zawały serca i inne problemy sercowo-naczyniowe mają tę samą podstawową

przyczynę: przewlekły niedobór mikroelementów na poziomie komórkowym. W oparciu o to zrozumienie możliwe jest obecnie zapobieganie i kontrolowanie tych chorób w sposób naturalny przy użyciu określonych kombinacji mikroskładników odżywczych.

Aby dowiedzieć się, jak naturalnie leczyć przewlekłe choroby nerek, przeczytaj **artykuł**.

Aby dowiedzieć się, w jaki sposób można naturalnie zapobiegać atakom serca, udarom, wysokiemu ciśnieniu krwi, wysokiemu cholesterolowi i innym schorzeniom układu krążenia, przeczytaj książkę dr Ratha **Internetowy dostęp do książki "Dlaczego zwierzęta nie dostają zawałów serca ...tylko my ludzie"**.

Źródło:

<https://medicalxpress.com/news/2019-10-chronic-kidney-disease-patients-adverse.html>

<https://www.dr-rath-foundation.org/2019/10/chronic-kidney-disease-patients-at-increased-risk-of-adverse-cardiovascular-outcomes>

---



## **Kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają zmniejszyć stan zapalny w przewlekłej chorobie nerek**

W nowym badaniu opublikowanym w czasopiśmie "Clinical Nutrition" australijscy naukowcy pokazują, że suplementy kwasów tłuszczowych mogą pomóc zmniejszyć stan zapalny u osób z przewlekłą chorobą nerek. Pacjenci tacy stosujący kwasy tłuszczowe, mogą zwiększyć syntezę czynników krwi w organizmie, które pomagają usunąć stan zapalny. Naukowcy dochodzą do wniosku, że może to mieć istotne znaczenie dla ograniczenia problemów zapalnych w przewlekłej chorobie nerek.

Badanie objęło 85 pacjentów w wieku od 25 do 75 lat z przewlekłą niewydolnością nerek. Pacjenci zostali losowo przydzieleni do jednej z czterech grup. Pierwsza otrzymywała 4 g kwasów tłuszczowych omega-3 dziennie. Druga grupa 200 mg koenzymu Q10. Trzecia grupa otrzymywała oba suplementy a czwarta grupa placebo składające się z 4 g oliwy z oliwek. Naukowcy odkryli, że pacjenci, którzy otrzymywali suplementy kwasów tłuszczowych, mieli wzmocnioną syntezę SPM. Są to specjalistyczne rozpuszczalne lipidowe mediatory (SPM), które pochodzą z kwasów tłuszczowych omega-3 znanych z pomagania w rozwiązywaniu stanów zapalnych. Naukowcy sugerują, że długotrwała suplementacja

kwasem tłuszczowym omega-3 jest potencjalną terapią do ograniczenia stanu zapalnego w przewlekłej chorobie nerek

Stan zapalny nie występuje jednak tylko w niewydolności nerek. Występuje naturalnie w odpowiedzi na uszkodzenie ciała. Jest również związany z takimi chorobami, jak choroby sercowo-naczyniowe, zapalenie stawów, rak i infekcje. Jednak we wszystkich tych przypadkach medycyna konwencjonalna ma na celu wyłącznie opanowanie objawów zapalnych. Na ogół dokonuje tego za pomocą sterydów lub środków przeciwbólowych, takich jak niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Co istotne, te metody nie tylko nie eliminują rzeczywistej przyczyny zapalenia, ale są również związane z ciężkimi skutkami ubocznymi. W tym krwawieniem z przewodu pokarmowego lub śmiertelnymi atakami serca.

Specyficzna kombinacja mikroelementów

Pomimo, że kwasy tłuszczowe omega-3 wykazują pewne działanie przeciwzapalne, zastosowanie specyficznych kombinacji mikroelementów działających w biologicznej synergii jest zdecydowanie najlepszym podejściem do kontrolowania tego problemu zdrowotnego. Badania przeprowadzone w Instytucie Dr. Rath wykazały, że mieszanina wybranych mikroelementów, w tym witaminy C, kwercetyny, ekstraktu z zielonej herbaty, L-lizyny, L-proliny, L-argininy i N-acetylocysteiny jest skuteczny w wytwarzaniu znaczącej redukcji różnych mediatorów zapalnych i cytokin zaangażowanych w zapaleniu ogólnoustrojowym.

Ta mieszanina składników odżywczych może również tłumić o 90% enzym prozapalny COX-2. Jest to szczególnie istotne, ponieważ ibuprofen - powszechnie stosowany niesteroidowy lek przeciwzapalny, nie jest skuteczny wobec enzymu COX-2.

Dzięki wykorzystaniu korzyści wynikających z synergii mikroskładników odżywczych, możliwe jest kontrolowanie procesu zapalnego w organizmie. Bo zdrowie i choroby określane są na poziomie komórkowym. W przyszłych systemach opieki zdrowotnej podejście to powinno ostatecznie zastąpić stosowanie niebezpiecznych środków farmaceutycznych.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2015/06/omega-3-fatty-acid-supplements-help-reduce-inflammation-in-chronic-kidney-disease>



## Przewlekła choroba nerek i jej naturalne leczenie

Przewlekła choroba nerek to rosnący globalny problem zdrowotny. Systematyczny przegląd i metaanaliza opublikowana w 2016 r. oceniła dane dotyczące prawie 7 milionów pacjentów i stwierdziła, że wszystkie etapy tej choroby wiążą się ze zwiększonym ryzykiem powikłań sercowo-naczyniowych, przedwczesnej śmiertelności i / lub obniżonej jakości życia. Przy wysokim wskaźniku globalnym wynoszącym od 11 do 13 procent,

przewlekła choroba nerek nakłada duże obciążenie ekonomiczne na systemy opieki zdrowotnej na całym świecie. Podczas gdy konwencjonalna medycyna zorientowana na leki nie potrafi jej skutecznie zapobiec lub leczyć, liczne badania wyraźnie pokazują, że podejście oparte na mikroelementach jest bezpieczne i skuteczne.

#### Objawy

Istnieje pięć etapów uszkodzenia nerek. Obejmują one od bardzo łagodnego w stadium 1, do etapu niewydolności nerek w stadium 5. Uszkodzenie nerek zwykle postępuje powoli, więc objawy zwykle rozwijają się z czasem. Znaki mogą obejmować:

- Częste nudności i wymioty
- Brak apetytu
- Słabość, zadyszka
- Zaburzenia snu
- Zmniejszone zdolności umysłowe
- Skurcze mięśni
- Obrzęk stóp, nóg, kostek, a czasem twarzy
- Częste swędzenie
- Ból w klatce piersiowej
- Wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie)

Objawy przewlekłej choroby nerek są często niespecyficzne i mogą być również spowodowane innymi chorobami. Często objawy występują tylko wtedy, gdy nerki są nieodwracalnie uszkodzone. Poziom uszkodzenia można zmierzyć za pomocą testów funkcji nerek, które badają poziom komórkowych produktów odpadowych we krwi. Próbkę moczu mogą być również analizowane, co może podobnie ujawnić nieprawidłowości.

#### **Przewlekła choroba nerek może mieć wiele różnych przyczyn i czynników. Przykłady obejmują:**

- Cukrzyca
- Wysokie ciśnienie krwi
- Inne choroby nerek
- Powtarzające się infekcje dróg moczowych
- Nawracające odwodnienie
- Zła dieta
- Zatrucie toksynami środowiskowymi, chemikaliami, ciężkimi metami

#### Tajemnica Ameryki Środkowej

Obecnie istnieje tajemnicza epidemia przewlekłej choroby nerek w kilku krajach Ameryki Środkowej, w tym w Salwadorze, Nikaragui i Kostaryce. Obejmuje ona przede wszystkim młodych mężczyzn pracujących w rolnictwie, zwłaszcza tych, którzy zajmują się cięciem trzciny cukrowej. Jako przyczynę można podać powtarzające się odwodnienie w wyniku pracy w bardzo gorących warunkach. Do innych podejrzanych czynników ryzyka należy stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) i narażenie na pestycydy.

Podczas gdy naukowcy wciąż badają epidemię, nie ma już wątpliwości, że pestycydy są traktowane jako możliwy czynnik dodatkowy. Badanie opublikowane w 2014 roku dotyczyło pacjentów cierpiących na przewlekłą chorobę nerek o nieznaną przyczynę w Indiach i stwierdzili zwiększony poziom pestycydów chloroorganicznych. Dalsze badania opublikowane w 2017 r. dały podobne wyniki, stwierdzając, że istnieje związek pomiędzy zwiększonym poziomem we krwi niektórych pestycydów chloroorganicznych i występowaniem przewlekłej choroby nerek o nieznaną przyczynę.

#### Konwencjonalne leczenie

Podobnie jak w przypadku innych chorób przewlekłych, konwencjonalne podejście do przewlekłej choroby nerek koncentruje się wyłącznie na jego objawach. Często są przepisywane leki na nadciśnienie, takie jak inhibitory konwertazy angiotensyny (ACE) lub blokery receptora angiotensyny. Lekarze mogą również podawać leki moczopędne w celu leczenia retencji wody lub statyny w celu obniżenia poziomu cholesterolu. Jednak te leki mogą powodować poważne skutki uboczne i nie rozwiązują problemu. Na szczęście, istnieją inne, bezpieczniejsze opcje, które mogą pomóc.

#### Naturalne leczenie

Nerki muszą filtrować około pół szklanki krwi co minutę, usuwając odpady i wodę, by wytwarzać moc. Pomagają również w utrzymaniu pH krwi w normalnych granicach (około 7,35 do 7,45). Zdrowe odżywianie i unikanie używania

toksycznych leków może pomóc w zapobieganiu zakwaszeniu krwi.

Należy pić dużo wody! Aby wypłukać produkty przemiany materii z organizmu, nerki wymagają od 2 do 3 litrów płynów dziennie. Kawa i alkohol nie są tu pomocne, ponieważ są lekami moczopędnymi, co oznacza, że organizm traci wodę.

Nadmiar soli powoduje zatrzymanie płynów i jest szkodliwy dla zdrowia nerek. Niewielkie ilości są w porządku, ale staraj się unikać stosowania dodatkowej ilości soli w żywności.

**Liczne badania pokazują, że dieta bogata w witaminy, minerały, pierwiastki śladowe, aminokwasy i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe może pomóc w zapobieganiu i kontrolowaniu przewlekłej choroby nerek. Poniższe mikroelementy mogą być szczególnie korzystne:**

#### **Witamina D**

Pojawiające się dowody sugerują, że progresja przewlekłej choroby nerek może być związana z niedoborem witaminy D.

#### **Selen**

Badania wykazują, że niski poziom selenu w surowicy jest częstym objawem u pacjentów z ostrym uszkodzeniem nerek lub przewlekłą chorobą nerek.

#### **Żelazo**

Badania pokazują, że niedobór żelaza jest główną przyczyną rozwoju niedokrwistości w przewlekłej chorobie nerek.

#### **Witamina B6**

Wykazano, że status witaminy B6 jest istotnym czynnikiem w odniesieniu do odpowiedzi zapalnych u pacjentów z przewlekłą chorobą nerek i hemodializami.

#### **Witamina E**

W schyłkowej fazie choroby u pacjentów poddawanych hemodializie wykazano, że witamina E ma znacząco korzystne działanie.

#### **Omega-3**

Suplementy kwasów tłuszczowych omega-3 okazały się pomocne w zmniejszeniu stanu zapalnego w przewlekłej chorobie nerek.

#### **Przeciwutleniacze**

U pacjentów z cukrzycową chorobą nerek badania wykazały, że suplementacja antyoksydantami, takimi jak witamina A, witamina C, witamina E, selen, cynk, metionina lub koenzym Q10 może pomóc we wczesnym etapie uszkodzenia nerek.

Źródło: <https://www.dr-rath-foundation.org/2018/06/chronic-kidney-disease-and-its-natural-treatment>

---