

Medycyna Komórkowa

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



Jakie naturalne metody mogą pomóc w fibromialgii?

Ile razy mówiono ludziom, że dokuczliwy ból i intensywna bolesność są tylko w głowie? Jeszcze w 1982 roku fibromialgia nie była nawet wpisana do standardowego podręcznika klinicznego lekarzy. Można było jednak znaleźć myalgie, która została opisana jako zwykły ból mięśni. Natychmiast pojawiło się piękne, przewidywalne zalecenie medyczne: weź na to aspirynę!

Najskuteczniejszą terapią jest nasycenie witaminą C wraz z zastosowaniem suplementów wapnia i magnezu. Wystarczy zadać to jedno pytanie każdej osobie cierpiącej na fibromialgię: Czy już tego próbowałeś? Jeśli nadal cierpią na tę chorobę, na pewno nie. Nasycenie (tolerancja jelit) witaminy C można łatwo osiągnąć poprzez częste dawki doustne i jest to w pełni opisane w tych artykułach:

<http://doctoryourself.com/titration.html>

<http://doctoryourself.com/vitaminc.html>

<http://doctoryourself.com/vitaminc2.html>

http://doctoryourself.com/ortho_c.html

http://doctoryourself.com/klenner_table.html

Przeciwnie, bezpieczeństwo i skuteczność dużych ilości witaminy C są dobrze udowodnione. Duże dawki witaminy C wydają się mieć wyjątkowe właściwości łagodzące ból, a nawet poprawiające nastrój. Prawdopodobnie główną przeszkodą w powszechnym stosowaniu tej aż nazbyt prostej technologii jest równie powszechne założenie, że tysiące, a nawet dziesiątki tysięcy miligramów witaminy C dziennie muszą wiązać się z nieznanymi zagrożeniami. Od czasu, gdy terapia mega askorbinianem została wprowadzona pod koniec lat czterdziestych XX wieku przez dr Freda R. Klennera, aż do dziś, kiedy jest stosowana przez dr Roberta Cathcarta, istnieje zaskakująco bezpieczna historia. Witamina C jest znacznie bezpieczniejsza niż jakikolwiek lek, bez dwóch zdań. Nie zniechęcaj się do rzeczy, która może pomóc najbardziej, dopóki sam nie sprawdzisz jej działania.

Suplementacja wapnia i magnezu, nawet na dość niskim poziomie RDA (około 1000 mg wapnia i około 400 mg magnezu dziennie, w podzielonych dawkach) może mieć duży wpływ na zdrowie i kondycję mięśni. Formy "cytrynianu

wapnia" i "cytrynianu magnezu" są najbardziej opłacalne. Tlenek magnezu, tani i powszechnie stosowany w suplementach, jest słabo wchłaniany.

Chociaż magnez jest ważniejszy z tych dwóch minerałów, niedobór któregośkolwiek z nich może powodować tężyczkę lub skurcz mięśni, wśród innych objawów. W przypadku obu tych ważnych minerałów niedobór w diecie jest raczej regułą niż wyjątkiem.

Łagodne lub umiarkowane ćwiczenia również często mogą pomóc. Zacznij od lekkich ćwiczeń i stopniowo zwiększaj ich intensywność. Joga i spacer to dwa dobre sposoby. Ciężkie ćwiczenia mogą powodować regres, więc nie należy się przemęczać.

Źródło: <http://www.doctoryourself.com/fibromyalgia.html>
