

Barley a anémia



www.energy.sk
info@energy.sk

BARLEY MÔŽE ÚČINNE POMÔŤ REGENERÁCII ČERVENÝCH KRVINIEK PRI ANÉMII

Anémia, čiže málokrvnosť, predstavuje chorobný stav, ktorý vzniká pri poklese počtu erytrocytov (červených krviniek) a množstva hemoglobínu (červeného krvného farbiva) pod normálne hodnoty pri nezmenenom objeme krvi. Často býva závažným prejavom iného ochorenia.

O anémii hovoríme vtedy, ak u muža klesne hodnota hemoglobínu pod 135 g/l a počet erytrocytov pod 4,2 bilióna na liter. U ženy sú tieto hodnoty pod 120 g/l a pod 3,8 bilióna na liter. Zníženie množstva hemoglobínu a erytrocytov nemusí byť vždy rovnomerné. Ak je príčinou anémie nedostatok železa, hodnota hemoglobínu je zreteľnejšie znížená pri normálnom alebo len mierne

zníženom počte erytrocytov. Naopak, pri tzv. makrocytových anémiách, ktoré vznikajú pri nedostatku vitamínu B₁₂ alebo kyseliny listovej v organizme, je v porovnaní s hemoglobínom výraznejšie znížený počet erytrocytov. Z hľadiska klinického obrazu a funkčného stavu je z uvedených ukazovateľov závažnejšia hodnota hemoglobínu: určuje množstvo kyslíka, ktorý sa v určitom objeme krvi dostáva do tkanív.

Za normálnych okolností je medzi tvorbou a zánikom erytrocytov rovnováha. Erytropoéza (čiže krvotvorba) je výsledkom interakcie normálnej funkcie kostnej drene, dostatočného prívodu stavebných látok krvotvorby, správnej humorálnej a nervovej regulácie a regeneračnej schopnosti. Anémia vzniká pri porušení rovnováhy medzi tvorbou a zánikom erytrocytov. Môže ísť buď o zvýšené straty, napr. krvácaním alebo hyperhemolýzou (patologickou deštrukciou červených krviniek), alebo o nedostatočnú tvorbu erytrocytov, prípadne o kombináciu oboch stavov.

PREJAVY ANÉMIE

Klinický obraz ochorenia určujú samotné príznaky málokrvnosti vyplývajúce z hypoxie, čiže z nedostatočného okysličovania tkanív. Rozsah a závažnosť anémie určuje aj rýchlosť jej vzniku, jej stupeň a vek pacienta. Náhle vzniknutá anémia môže chorému priamo ohroziť život. Naopak, pri chronickom, čiže vlekľom alebo pomalom vzniku anémie, ju pacienti znášajú pomerne dobre, hoci aj jej ťažký stupeň. Uplatňujú sa tu totiž adaptačné mechanizmy ako tachykardia (rýchla činnosť srdca), ktorá zabezpečí zvýšenie minútového objemu krvi, ďalej zvýšenie respirácie a lepšie využitie kyslíka v tkanivách. Taktiež nastáva zvýšená tvorba erytropoetínu s následnou stimuláciou krvotvorby.

Rozlišujeme ľahký, stredne ťažký a ťažký stupeň anémie. Pri ľahkej anémii je hodnota hemoglobínu vyšie 110 g/l a príznaky sú minimálne. Pri stredne ťažkej anémii sú hodnoty hemoglobínu v rozmedzí 80 až

110 g/l a sú už zrejme subjektívne ťažkosti a objektívne príznaky ako zadýchavanie, nevykonnosť, búšenie srdca, bledosť kože a pod. Pri ťažkej anémii je hodnota hemoglobínu pod 80 g/l a celkové prejavy choroby sú vážne. Mladší pacienti znášajú prejavy anémie lepšie ako starí, ktorí sú ohrození najmä zlyhaním krvného obehu.

Všeobecné príznaky anémie sú výsledkom hypoxie tkanív a buniek, predovšetkým centrálného nervového systému (mozgu) a svalstva. Patrí medzi ne slabosť, malátnosť, zvýšená únavnosť, znížená pracovná výkonnosť, poruchy spánku v zmysle prerušovaného spánku alebo nápadnej spavosti, bolesti hlavy, závraty až kolapsové stavy. Časté býva hučanie v ušiach, oslabená zraková ostrosť, vypadávanie vlasov, trpnutie prstov, precitlivosť na chlad. Časté sú aj tráviace ťažkosti, nechutenstvo, pocit pálenia jazyka, zápcha alebo hnačka, plynatosť, chudnutie, námahová dýchavica, pri ťažšom stupni aj pokojová dýchavica, palpitácie (búšenie srdca) a tiež anginózne bolesti v oblasti srdca. U mužov to býva strata potencie, u žien poruchy menštruačného cyklu.

Z objektívnych príznakov pri vyšetrení sa zistí bledosť pokožky, nechťových lôžok, dlaní a viditeľných slizníc. Bledá farba pokožky však nemusí vždy znamenať anémiu, pretože farba pokožky nezávisí iba od obsahu hemoglobínu v krvi, ale aj od množstva pigmentu a stavu inervácie. Spoľahlivejším ukazovateľom je preto bledosť nechťových lôžok a viditeľných slizníc. Môžu sa vyskytovať aj subfebrílie (mierne zvýšené teploty), tachykardia (rýchla srdcová činnosť), systolický šelest na srdci funkčného charakteru. Pri dlhšie trvajúcej anémii môže vzniknúť hypertrofia (zhrubnutie) a dilatácia (rozšírenie) srdca, známky obehovej slabosti v malom i veľkom obehu (najmä opuchy dolných končatín). V týchto prípadoch nachádzame na EKG zázname ischemické zmeny. Skôr ako sa začne s liečbou, musí sa urobiť diagnóza anémie, čo je už vecou príslušných odborníkov.

BARLEY MÔŽE POMÔŤ

Počas liečby železom má strava obsahovať dostatok bielkovín, minerálov a vitamínov, kde sa unikátnym doplnkom liečby javí práve mladý jačmeň – BARLEY. Je to bioinformačný prípravok vyrobený podľa zásad ekologického poľnohospodárstva, bez obsahu chemických prímiesí, zo šetrne spracovaných mladých rastlín jačmeňa (*Hordeum vulgare* L.). Okrem samotného železa potrebného na tvorbu hemoglobínu obsahuje mladý jačmeň živiny, minerály, vitamíny, antioxidanty

nevyhnutné pre organizmus, ale aj viac ako 20 aktívnych enzýmov, vlákninu, aminokyseliny, chlorofyl a rastlinné bielkoviny, ktoré ľudský organizmus dokáže ľahko využiť na zdravý rast a regeneráciu ako stavebné kamene. Je ideálny na prevenciu početných civilizačných chorôb, ale aj ako doplnok liečby. Barley zaraďujeme medzi doplnky výživy, tzv. zelené potraviny. Okrem iného priaznivo pôsobí na jemnú detoxikáciu (očistu) organizmu, podporuje trávenie, črevnú peristaltiku, pôsobí proti zápche, znižuje riziko vzniku rakoviny, urýchľuje hojenie rán, regeneráciu kože a slizníc, pôsobí proti zápalom a infekciám, a to aj vďaka obsahu chlorofylu, ktorý zároveň pomáha zlepšovať krvný obraz a spolu so železom a vitamínmi podporuje tvorbu hemoglobínu, čím zlepšuje zásobenie tkanív kyslíkom. Barley zlepšuje kondíciu, priaznivo pôsobí na hormonálny systém, vylepšuje psychiku a rýchlosť reakcií a je zároveň vhodný aj pre tehotné a dojčiacie matky.

Preventívna dávka Barley pre dospelých je 1 gram zeleného prášku 2x denne (t.j. dve rovné drevené odmerky) rozmiešané v pohári studenej alebo vlažnej vody. **Regeneračnou dávkou pre dospelých** sú 2 gramy Barley 2x denne – táto dávka je vhodná aj ako doplnková liečba anémií a odporúča sa dlhodobé užívanie. Prípravok sa užíva ráno nalačno 20–30 minút pred jedlom a večer pred spaním, resp. 2 hodiny po poslednom jedle. **Zároveň je dôležité dodržiavať dostatočný pitný režim, t.j. aspoň 2 litre vody (tekutín) za deň.**

SPIRULINA BARLEY

Podobne ako samotný mladý jačmeň účinkuje aj kombinovaný prírodný prípravok – doplnok výživy z radu zelených potravín – SPIRULINA BARLEY. Je to bioinformačný prípravok s obsahom sladkovodnej riasy Spirulina (Arthrospira platensis) a extraktu mladého jačmeňa.

Spirulina je bohatá na rastlinné bielkoviny, betakarotén, železo, vitamín B₁₂, vzácnu esenciálnu masťnú kyselinu GLA a celú škálu vitamínov, minerálov a živín. Využitie tohoto kombinovaného prírodného prípravku je podobné ako už spomínaného Barley, obsahuje však ešte väčšie množstvo betakaroténu (provitamin vitamínu A, účinný antioxidant, chráni pokožku pred spálením prostredníctvom ultrafialového žiarenia). Kombinovaný prípravok Spirulina Barley obsahuje tiež dvojnásobne viac vitamínu B₁₂ a štvornásobne väčšie množstvo železa ako samotný Barley, preto sa tiež veľmi dobre uplatňuje pri prevencii a doplnkovej liečbe anémie (10 gramov Spirulina Barley obsahuje rovnaké množstvo železa ako 450 gramov šťavelu alebo 320 gramov pečene). Spirulina obsahuje množstvo pre zdravie nevyhnutných minerálov a stopových prvkov. Obsahom živín sa 1 gram Spirulina Barley rovná 1 kilogramu kvalitnej zeleniny. Spirulina Barley pomáha stimulovať organizmus a uvádza ho do stavu, v ktorom môže optimálne využiť svoj energetický systém. Preto sa vhodne uplatňuje aj pri redukcii telesnej hmotnosti. Preukázanými rádioprotektívnymi účinkami chráni telo pred škodlivým účinkom voľných radikálov a rôznych typov žiarenia (UV, RTG a pod.). Je vhodnou voľbou prevencie a doplnkovej liečby rakoviny a kardiovaskulárnych ochorení. Pomáha normalizovať hladinu cukru v krvi, pôsobí priaznivo na pankreas, čím je obzvlášť vhodným prípravkom pre diabetikov.

Dávkovanie prípravku Spirulina Barley je 2 tablety 1 až 3x denne, spravidla sa odporúča užívať ho 2x denne po 2 tablety najlepšie nalačno – t.j. cca. ½ hodinu pred raňajkami a 2 hodiny po večeri, resp. pred spaním. Po troch týždňoch užívania sa odporúča urobiť týždeň prestávku a môže sa užívať dlhodobu. **Rovnako ako u predošlého prípravku Barley, aj tu je dôležité dodržiavať dostatočný pitný režim.**

MUDr. Július Šipoš, internista a kardiológ,
Centrum ZDRAVÉ SRDCE

