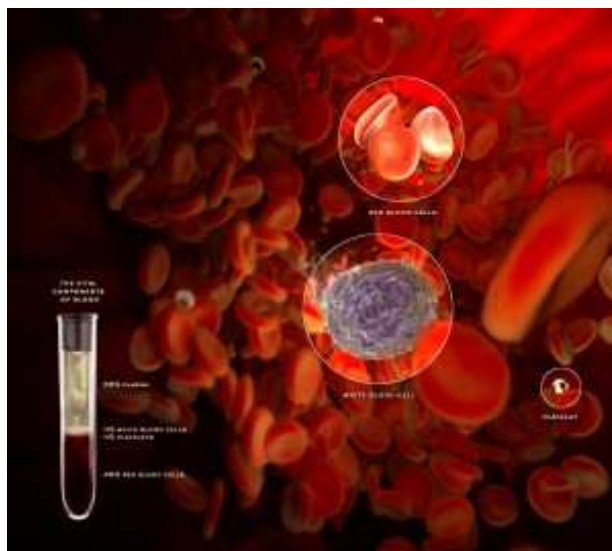


НЕДОСТАТАК ГВОЖЂА

Свега ми је доста, тек ми је 35 а батерије су ми већ празне. Слабо спавам, осећам се поражено а самопоуздање ми је на нули. У последње време ми чак и деца сметају, у породици влада немир јер немам више стрплења. На послу сам неконцентрисана. Желела бих да је све другачије, али сваки дан започињем устајући већ сломљена!” - Ово је данас уобичајена жалба хиљада и хиљада жена, које не разумеју због чега се одједном налазе у замци исцрпљености.



Посета лекару завршава фрустрацијом, након темељног прегледа у давања крви саопштава им се да им није ништа. Органи неоштећени, штитна жлезда у реду, нема малокрвности. На крају пацијенткиња добија антидепресиве, које невољно гута питајући се како је дотле дошло. Упркос психо-пилулама остаје без даха већ после мањег напора. Одмор не доноси опоравак. Други лекар такође не налази решење за физичку и душевну исцрпљеност.

Пацијенткиња прихвата даљи живот са слабошћу и вољом гони себе да издржи. Док се додатно још не јави напетост и јака бол у раменима и врату са главобољом и вртоглавицом. Следећи лекар одређује масажу и физиотерапију. Напетост у породици и на послу непрестано расте тако да лако пада у очај и често плаче. Ипак, на крају стиже на тачку преокрета, један од лекара открива зашто пацијенткиња пати, то јест шта јој фали: гвожђе. Како то да ранији лекари нису тестом крви на то наишли? Проблем лежи у томе да школска медицина врло ниске вредности гвожђа декларише као нормалне. Зависно од места и клинике, сматра се да је пацијент са вредношћу Феритина **20** или **30** нанограма гвожђа по милилитру крви задовољавајће снабдевен. Здрав човек има вредност гвожђа **200** до **300 ng/ml** крви. Када пацијент прими четири инфузије гвожђа у току две недеље, делује као чудо то да се одмах враћа у стару форму. Као пожутела биљка која је одједном добила воду.

ГВОЖЂЕ- ОСНОВА КРВИ

Гвожђе је оно што нашу крв боји у црвено. Хемоглобин, комплексни молекул беланчевина садржи један централни друговредни атом гвожђа. Тај атом је одговоран за пренос кисеоника из плућа у ћелије. Хемоглобин поседује око 71% похрањеног гвожђа у организму, миоглобин 10-12% и осталих 10-15% се налази у феритину нарочитој беланчевини која садржи гвожђе. Просечна здрава одрасла особа има око **3,5** до **5** грама гвожђа у себи. Гвожђе не гради само крв, већ је потребно још за других 180 (!) функција у телу. Нпр. Стварање хормона у жлездама или енергије у мишићима. Недостатак гвожђа

може кроз смањену продукцију хормона водити у депресију или несаницу. Такође може за последицу имати стварање премало енергије у ћелијама и тиме узроковати стање исцрпљености или смањене концентрације. Коштана срж одрасле особе гради дневно око 150 милијарди црвених крвних зрнаца. У сваком новом зрнци је уграђено 300 мил. молекула хемоглобина са гвожђем као централним састојком. После отприлике 120 дана црвена крвна зрнца бивају уграђена у јетру и слезину. Слободно гвожђе стоји поново на располагању. Преко црева, бубрега и коже организам дневно изгуби око 1 милиграм гвожђа. Код жена је губитак 1-2 милиграма уз то још с обзиром на месечно крварење. Да би одржало неопходан ниво гвожђа тело се мора снабдевати са стране.

Имајући у виду да само део гвожђа, садржаног у животним намирницама, може бити преузето, препоручена доза уноса важи за мушкарце и жене после менопаузе око 10 милиграма, а за децу и жене које менструирају 15 милиграма дневно. Спортски активне жене и труднице морају храном унети око 30 милиграма гвожђа, следе младе девојке и дојиље са око 20 милиграма на дан. Старци такође имају потребу повећаним уносом гвожђа. То је лакше рећи него учинити. Нажалост тело искористи само десети до поједеног гвожђа. Ц витамин и селен олакшавају преузимање гвожђа из биљне хране. Па је повољно повећати унос овог витамина- најбоље природног.

Ометају апсорпцију гвожђа **млечни производи, соја и јаја**. Добри снабдевачи гвожђем су: **просо, амарант** (врста проса са Анда, главна храна Астека, код нас се гаји као украсна биљка „Лисичји реп“) **овсене пахуљице, пуновредни хлеб, спанаћ, кел** и слично поврће као и самоникло поврће.

Цигерица, као и црвено месо свакако има пуно гвожђа у себи али га не из много разлога не можемо препоручити. Ко уноси храном мало гвожђа, излаже се напорним спортским активностима, губио је крв на разне начине, врло лако ће остати без залиха гвожђа и принуђен је да га споља посебно прими. Код слабе прокрвљености црева као и проблема са желудцем и органима за варење тело не може преузети довољно гвожђа.

Најповољнији облик се показао у форми **Шуслерових соли, Ferrum phosphoricum D 12**, код нарочито изражених симптома **Ferrum phosphoricum D 6**. (напомена: Шуслерове соли (Биохемија) нису исто што и хомеопатски препарати) Искуство је показало да таблете гвожђа најмање одговарају сврси, путем црева се гвожђе најслабије преузима а узрокује и непријатан затвор.

МИЛИЈАРДЕ ПОГОЂЕНИХ

Беат Шауб(Beat Schaub), швајцарски лекар важи за „проналазача“ мањка гвожђа. Након окончаних медицинских студија апсолвирао је и хомеопатске студије. Подржан од групе лекара у Базелу, средином деведесетих испитивао је разлог за све учесталије жалбе пацијената на умор и исцрпљеност и наишао на теоретску могућност недостатка гвожђа. Истражујући даље заиста је нашао на узрочну повезаност. Данас њихов специјално развијени софтвер прилично егзактно назначавача корелације између лабораторијских вредности и различитих налаза.

Тренутно пате широм света 1,5 милијарде људи од анемије која је углавном узрокована недостатком гвожђа. При томе тело тек у највећој нужди реагује са крвном слабошћу. Толико колико је још могуће оно са задњим остатцима гвожђа осигурава транспорт кисеоника. Тек на крају алармира анемијом. Тело на мањак гвожђа сигнализује са читавим низом показатеља: Трајан умор, укупан пад телесне и духовне издржљивости, заборавност, **нервоза, немир, раздражљивост, недостатак концентрације**, сметње на органима за варење, недостатак даха при оптерећењу, срчане сметње, склоност инфекцијама, **бледило, крти или изборани нокти, испуцале усне, искрзана безживотна коса**, главобоља, болно грло, вртоглавица, **слаб сан**. Beat Šaub процењује да је мањком гвожђа погођено између две до четири милијарде људи широм света. У свим старосним

групама последице су у порасту. Типична старачка слабост мишића и/или концентације може имати узрок у недостатку гвођа, јер крв више не транспортује довољно кисеоника. Човек осећа апатију, избегава контакте, сваки корак је мучење. Крвни судови покушавају да изађу на крај са мањком кисеоника тако што се шире. То води даље до проблема са срцем и крвотоком. Истраживањем је показано да стари људи са мањком гвођа чешће ризикују да заврше у болници.

СЛАБ УСПЕХ У ШКОЛИ

Овај проблем је такође у порасту код деце и младих. Различите научне студије показују да се недостатак гвођа негативно одражава на интелигенцију. Beat Šaub верује да сваком другом детету недостаје гвође, што је по њему фатално, јер је гвође неопходно за развој и одржање когнитивних способности у дечјем узрасту. Према америчким студијама деца са мање гвођа постижу видно слабије резултате од оне са нормалним вредностима. Најслабији су они са анемијом, дакле потпуно испражњеним залихама гвођа. На 5.396 деце урађена је стандардна студија између осталог и из математике, читања и усменог изражавања. Девојчице између 12. и 16. године су највише патиле од недостатка гвођа, и показале су дупло лошије резултате од девојчица у другим узрастима. Др. Džil Halterman са универзитета Рочестер закључује да учестали недостатак гвођа води до тих разлика. Makl Nelson са Краљевског колеџа у Лондону дошао је до сличних резултата. Код 600 девојчица између 11. и 18. године, где је смањена вредност гвођа утицала на нижи IQ. „На несрећу овај се мањак показује тек онда када је цена већ плаћена. Деца делују бледо и слабо, заостају у расту и раздражљива су.“ Извештава проф. Др. Ričard Kraip руководилац одељења за дечју медицину универзитета Рочестер. Верује се да чак 84 америчке деце која „да би била мирна“ добијају Риталин, пати од непрепознатог мањка гвођа. Током раста правилна исхрана је посебно важна. Нажалост данас намирнице садрже премало витамина, минерала и микро елемената због земљишта исцрпљеним вештачким ђубривом. Лоше навике у исхрани такође узимају данак. Диета богата гвођем је тешко изводљива и трајала би предуго, стога се мора припомоћи са препаратима. Зачуђујуће је да су деца са прекомерном тежином показала већи ризик од недостатка гвођа од деце нормалне тежине. Разлог лежи у томе да недостатак гвођа води у мишићну слабост и отежано кретање што за последицу има смањено сагоревање калорија и дебљину. И јер често пате од депресије потребна им је утеха у храни- један зачарани круг.

КАКО ПРЕВАЗИЋИ ПРОБЛЕМ

Када су лекари из Базела увидели да недостатак гвођа сноси одговорност за низ симптома, тешких за дијагностиковање, почели су са таблетама гвођа. На деловање су чекали месецима, чак годинама. Др. Шауб сматра да тело тешко прима гвође у тој форми. Сем тога често изазива непријатне сметње на цревном тракту и желудцу.“ Зато сам једном покушао да га ушприцам а касније са инфузијом. Разлика је била као ноћ и дан.“ Од 1999. др. Шауб третира успешно своје пацијенте-махом жене са инфузијом гвођа. Универзитети и Цириху и Базелу потврђују несумњиво дејство инфузије. Сахарозе гвођа, уколико је стручно дато. Слутите ли да сте и ви погођени недостатком гвођа, отиђите код свог лекара и замолите да вам преко теста крви саопшти вредност **феритина**. Тражите конкретну вредност, немојте се задовољити са „Имате довољно гвођа“. Како смо већ поменули, школска медицина тврди да је већ вредност од 20 ng/ml задовољајућа. У стварности би требао сваки човек да располаже са најмање **100 ng/ml** а најбоље преко 200 ng/ml. Заинтересујте свог лекара за Центре гвођа којих је у Швајцарској у међувремену 39 а у Немачкој 12. Адресе и упуте наћи ћете под: www.eisencentrum.org односно <http://www.coaching-for-health.net/eisenzentrum/neu>. Заинтересовани лекари такође могу почети са сопственим центром за шта морају апсолвирати обуку од цела три сата. (Дијагноза, терапија и превенција поновног недостатка гвођа). Дозирање се може током

разговора израчунати преко интернет калкулатора. Појединости видети под: www.coacing-for-healt.net/eisenzentrum/neu/index-Dataien/Page6 Лекари из Базела су наине развили један терапијски програм, потпомогнут компјутерски и интернетом. Осим вредности феритина узима у обзир још других пет варијабила. На тој основи и уз помоћ интернет калкулатора инфузије се дају врло индивидуално прорачунати. Квота успеха је зачуђујуће висока, 80% пацијената је за четити недеље ослобођена симптома или се осећа знатно боље. Код осталих 20% се ради о другим узроцима. Др.Шауб.“Онај чији су резервоари напуњени гвожђем боље ће одговорити на друге терапије и моћ регенерације му је већа“.

Уколико имате искуства у примени ових метода или сте се одлучили да се и ви ангажујете, радо ћемо сарађивати са вама и објавити ваша сазнања и резултате.

Садржај гвожђа на 100 грама намирнице у mg:

- Житарице: амарант 9,0; просо 6,9; квоноа 8,0; овсене пахуљице 4,6
- Пшенично брашно од целог зрна 4,7; бело брашно 1,2
- Махунарке: леблебије 6,1; сочиво 6,9; пасуљ 6,9;
- Сусам 10,0;
- Мак 9,5; семе лана 8,2;
- Пистаћи: 7,3; семе сунцокрета 6,3; бадеми: 4,7;
- Кисељак 8,5; першун 6,0; коприва 4,1; спанаћ 4,1;
- Суве кајсије 4,4; суве смокве 3,2; свеже лисичарке 6,5; **сушене 17,0**
- **Какао: 12,0**
- **Свежи ђумбир:17,0**

Црвено месо а пре свега свињска јетра обилује гвожђем, али упркос томе постоје многи и јаки разлози да се не користи као људска храна.

Потпомажу апсорбцију гвожђа: **витамин С и селен**: може неутралисати дејство непријатеља гвожђа, јести увек са свежим поврћем или воћним соком. Пуновредни хлеб: садржи десет пута више гвожђа од белог хлеба, узимати га са С витамином и селеном да би се боље искористио. Зачини: сушени першун, црни бибер, **коријандер**, цимет.

Ферментисане намирнице нпр. кисели купус садржи потпомажуће органске киселине; јабучна и винска киселина, фруктоза мале количине меса могу помоћи код преузимања биљног гвожђа.

Пажња: Добро жвакати и не јести брзо Спречавају преузимање гвожђа из хране, требало би избегвати конзумирање током јела: **кафа, црни и зелени чај, млеко, кола пића, млеко и црвено вино** не би требали користити уз јело калцијум и магнезијум у великим количинама. Млечни производи и млеко спречавају **уношење гвожђа** нарочито из меса и рибе. Уз месо дакле по могућности не пити млеко и не јести млечне продукте. Избегавати конзумирање уз јело: напитак, готових продуката, соја протеини као додатци за спортисте, јаја, фосфати и оксална киселина.

Органи са посебном динамиком гвожђа су: мишићи, крв, жуч. У мишићима гвожђе игра значајну улогу. У жучи налази овај процес завршетак. Жуч настаје тако да се процес гвожђа ослобђа из крвних зрнаца и остатак се разграђује у жучну течност. Хомеопатска средства са гвожђем покрећу наслаге гвожђа из крвних зрнаца, динамизују гвожђе у крви што активира проток жучи. Делује покретачки, даје тонус мишићима, стимулише дисње, сагоревање, помаже у разлагању беланчевина, чисти, разграђује масти и наслаге, стимулише жучну течност и детоксикује. Психички делује тако што буди, инкарнира душу и тело. Даје нам способност да спроведемо замисли у дела. **С витамин и селен** делује аналогно гвожђу.