



PRZEWLEKŁY BÓL PLECÓW LUB SZYI UPRZYKRZA CI CODZIENNE ŻYCIE?



Ciągłe zwalczanie bólu jest frustrujące i męczące. Ból stwarza napięcie i niepokój, a każdy jego kolejny napad wzmaga procesy zapalne i organizm nigdy nie odczuwa ulgi. Nerwy nigdy nie uspokajają się i nie wracają do normalności. Ból dekoncentruje i odwraca uwagę od spraw osobistych, zawodowych, nauki i innych działań. Długotrwały, nie kontrolowany ból może prowadzić do depresji i zaniku codziennych radości z życia.

Miliony Amerykanów doświadcza łagodnego do umiarkowanego bólu układu kostno-mięśniowego: stawów, mięśni i kości. Naciągnięcia i naprężenia wrażliwych mięśni pleców i szyi mogą być długotrwałe i, w zależności od charakteru początkowego urazu, dawać trwałe lub powracające objawy bądź urazy wtórne. Początkowe, łagodne do umiarkowanych, bóle artretyczne stawów mogą wystąpić u osób w średnim wieku i starszych w obszarze nadgarstków, łokci, ramion i bioder. Również sportowcy cierpią na łagodne do umiarkowanych bóle powysiłkowe i niewielkie urazy kości, mięśni i ścięgien. Plecy są szczególnie wrażliwe na takie urazy, ponieważ przenoszą ciężar ciała w pionie i zachowują naprężenia w mięśniach i mało wytrzymałych kręgach. Nerw kulszowy biegnący nad biodrem i w dół kończyn dolnych może stać się źródłem bolesnego i trudnego do leczenia stanu zapalnego wskutek kontuzji, przepracowania, nieprawidłowej postawy lub choroby.



Przez ponad trzy dekady jedyną metodą łagodzenia tego niewielkiego do umiarkowanego bólu były środki przeciwbólowe - niesteroidowe leki przeciwzapalne ("NLPZ"). 1 Niektóre środki do uśmierzania takiego bólu obejmują aspirynę, ibuprofen (Advil, Motrin, itp.), naproksen (np. Aleve) i inne generyczne i nowe marki. 2 Aktualnie znane są nowe kategorie środków przeciwbólowych, zwane "inhibitorami COX-2" lub

"COX-2 selektywnymi" niesteroidalnymi środkami przeciwzapalnymi--2 Mają one również działanie hamujące rozwój stanów zapalnych.

Obecnie, wiele ziół bada się również pod kątem ich właściwości przeciwzapalnych. Składniki zawarte w roślinach i ziołach mają korzystne działanie terapeutyczne realizowane różnymi mechanizmami, w tym poprzez regulację immunologiczną, działanie antyoksydacyjne, zahamowanie rozwoju czynników zapalnych i działanie przeciwplytkowe. Duża liczba badań wykazała, że wiele terapii ziołowych zmniejsza intensywność wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i zmniejsza poziomy wielu czynników zapalnych i wskaźników stresu oksydacyjnego.³

Długotrwałe użycie leków syntetycznych, zwłaszcza przez dłużej niż 30 dni, może prowadzić do powikłań, takich jak zaburzenia pracy żołądka, krwawienie i problemy z sercem. W niektórych przypadkach stosowanie tego typu środków przeciwbólowych może wywoływać niekorzystne interakcje z innymi lekami. Osoby cierpiące na zaburzenia pracy nerek lub serca, alergię, nadciśnienie tętnicze lub zatrzymywanie płynów ustrojowych w organizmie są szczególnie wrażliwe na takie leki.

Czy nie byłoby dobrze, gdyby istniały bezpieczne i skuteczne środki do uśmierzania przewlekłego łagodnego do umiarkowanego bólu, które można byłoby używać bez przeciwwskazań i skutków ubocznych? Badania pokazują, że być może takie środki już istnieją!

OMEGA-3 MOŻE POMÓC ZŁAGODZIĆ STAN ZAPALNY

W badaniach przeprowadzonych przez dwóch neurochirurgów oceniono skuteczność łagodzenia niewielkiego do umiarkowanego bólu pochodzenia zapalnego stosując kwasy omega-3 N-3 (niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe).¹ Częścią oceny było określenie, czy przy stosowaniu kwasów omega-3 pochodzących z oleju ryb zamiast

środków przeciwzapalnych do uśmierzania łagodnego lub średniego bólu występuje mniej szkodliwych skutków ubocznych.¹

Badaniu poddano populację 250 pacjentów, u których po konsultacjach neurochirurgicznych stwierdzono występowanie łagodnego do umiarkowanego nieoperacyjnego bólu szyi lub pleców i zalecono codzienne spożycie 1200mg NNKT omega-3 (kwasu eikozapentaenowego i dekozaheksaenowego). Po miesiącu od rozpoczęcia podawania suplementu przeprowadzono badanie ankietowe, w wyniku którego stwierdzono, że 78 % brało 1200 mg a 22% -2400 mg of NNKT dziennie. 59% pacjentów zaprzestało użycia zapisanych leków przeciwbólowych NLPZ.¹ 60% stwierdziło ogólnie, że ból zmniejszył się, a 60% - że ból stawów stał się mniejszy. 80% badanych przyznało, że są zadowoleni z poprawy, a 88% - że będzie w dalszym ciągu przyjmować olej omega-3. Nie stwierdzono istotnych efektów ubocznych.¹

Lekarze stwierdzili, że wyniki w zakresie skuteczności były podobne do uzyskanych w innych badaniach kontrolowanych porównujących ibuprofen do NNKT omega-3, które wykazały, że obie substancje mają takie samo działania uśmierające łagodny do umiarkowanego ból pochodzenia artretycznego. Naukowcy stwierdzili, że suplementy kwasów omega-3 wydają się być bezpieczniejszą alternatywą dla niesteroidowych leków przeciwzapalnych przy leczeniu łagodnego do umiarkowanego, nieoperacyjnego bólu szyi lub pleców.¹

OMEGA-3S POPRAWIA WYNIKI LECZENIA INNYCH DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH O NIEWIELKIM LUB ŚREDNIM NASILENIU

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe Omega-3 (PUFA omega-3) są stosowane do leczenia łagodnego do umiarkowanego bólu stawów wynikającego z różnych stanów zapalnych. Przewlekłe zapalenie jelit powoduje również ból o nasileniu łagodnym do umiarkowanego, który pogarsza jakość życia i funkcjonowanie. Ponad 50% kobiet doświadcza nieprzyjemnych skurczów brzucha podczas menstruacji.² To z kolei może mieć ujemny wpływ na pracę, naukę, stosunki rodzinne oraz inne działania kobiety.



Naukowcy przeprowadzili meta-analizę 17 randomizowanych badań kontrolowanych oceniających efekty łagodzenia bólu o nasileniu łagodnym do umiarkowanego za pomocą kwasów omega-3 PUFA (wielonienasyconych kwasów tłuszczowych) u pacjentów cierpiących na bóle stawów typu artretycznego, stany zapalne jelit i skurcze menstruacyjne.²

Te informacje nie zostały zweryfikowane przez Agencję USA ds Żywności i Leków (FDA). Produkt ten nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.

ŹRÓDŁA

1. Maroon JC1, Bost JW. Kwasy tłuszczowe Omega-3 (olej z ryb) jako środek przeciwzapalny: alternatywa niesteroidowych leków przeciwzapalnych i przeciwbólowych. *Surg Neurol.* 2006 Apr;65(4):326-31.
2. Goldberg RJ1, Katz J. Meta-analiza przeciwbólowego działania suplementacji wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 w przypadku zapalenia stawów. *Ból.* Maj 2007;129(1-2):210-23. Epub 2007 Mar 1.
3. John K. Triantafyllidis, Aikaterini Triantafyllidi, Constantinos Vagianos, i Apostolos Papalois. Korzyści stosowania preparatów ziołowych i roślinnych w stanach zapalnych jelit: wyniki badań wykonanych na zwierzętach. *Ann Gastroenterol.* Lipiec - sierpień 2016; 29(3): 268-281.

Naukowcy stwierdzili, że suplementy kwasów omega-3 wydają się być bezpieczniejszą alternatywą dla niesteroidowych leków przeciwzapalnych przy leczeniu łagodnego do umiarkowanego, nieoperacyjnego bólu szyi lub pleców.

Stosując standaryzowany system oceny bólu Cochrane oceniono sześć oddzielnych wyników obejmujących: (1) ból oceniany przez pacjenta; (2) ból oceniany przez lekarza; (3) czas trwania sztywności porannej; (4) liczbę bolesnych i wrażliwych stawów; (5) wynik indeksu stawowego (który mierzy sztywność stawów oceniając nacisk konieczny do wciśnięcia i powrotu do stanu wyjściowego; oraz (6) zażywanie nioselektywnych niesteroidowych leków przeciwzapalnych.²

Po zażywaniu kwasów omega-3 PUFA przez okres trzech do czterech miesięcy, pacjenci wykazywali statystycznie istotne zmniejszenie nasilenia łagodnego do umiarkowanego bólu stawów, skrócenie czasu sztywności porannej, zmniejszenie liczby bolesnych i wrażliwych stawów oraz istotne zmniejszenie dawkowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Lekarze stwierdzili, że nie wystąpiła znacząca zmiana w nasileniu łagodnego do umiarkowanego bólu. Ale liczba pozytywnych znaczących wyników wykazała, że kwasy omega-3 PUFA są atrakcyjnym środkiem wspomagającym leczenie łagodnego do umiarkowanego bólu spowodowanego reumatoidalnym zapaleniem stawów stanami zapalnymi jelit i skurczami menstruacyjnymi.²

OMEGA+++ JEST NATURALNYM ŚRODKIEM WZMACNIAJĄCYM ZDROWE KOMÓRKI ORGANIZMU



OMEGA+++ zawiera czyste wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 pochodzenia naturalnego wykazujące korzystne działanie przy usuwaniu bólu stawów. Ponadto preparat zawiera rzadkie, ale istotne ko-faktory: witaminę K2 (menachinon) korzystnie działającą na zdrowie kości i tętnic oraz koenzym CoQ 10 - wzmacniający wszystkie komórki organizmu. Te składniki są niezbędne dla funkcji mitochondriów, która jest siłą napędową utrzymującą optymalne funkcjonowanie wszystkich typów komórek w organizmie. OMEGA+++ jest również wzbogacony w olej z ogórecznika lekarskiego (który jest doskonałym źródłem substancji leczniczych) zwiększający skuteczność działania preparatu. Pomyśl o włączeniu OMEGA+++ do swojej codziennej diety aby poprawić stan kości i stawów.