

# Microelemente nutritive pe care rareori le luați în considerare pentru vindecarea fracturilor

Oricine riscă să își fractureze la un moment dat un os, în urma unei căderi, a unei activități sportive sau a unui accident de mașină. Totuși, fracturile sunt mai susceptibile să apară la persoanele care suferă de osteoporoză. Fiind unele dintre cele mai dureroase tipuri de vătămări, fracturile necesită inevitabil o lungă perioadă de recuperare.



Fractură osoasă



Vindecare semnificativă cu ajutorul microelementelor nutritive, observată la 10 săptămâni

Cel mai comun tip de fractură în special la copii și adulți activi este ruperea unui picior. Cel mai adesea fractura survine la nivelul tibiei (fluierul piciorului). În SUA se raportează anual aproximativ 492.000 fracturi tibiale care înseamnă aproximativ 400.000 zile de spitalizare. Timpul obișnuit de vindecare a unei fracturi tibiale este de 12-16 săptămâni. Totuși, acesta este adesea prelungit de diverse complicații care necesită administrarea de analgezice puternice pacientului. În țările europene, conform unui raport, numai în anul 2010 s-au înregistrat 620.000 fracturi de șold pe fond de osteoporoză.

Percepția comună este că microelementele nutritive necesare pentru oase sănătoase sunt doar calciul și vitamina D și/sau că doar ele ajută la procesul de vindecare a fracturilor. Totuși, această teorie scapă din vedere faptul că structura osului, pe care se depun calciul și alte minerale, este formată dintr-o proteină – colagenul. În absența unui colagen sănătos, osul nu se poate forma sau funcționa corect. Formarea sănătoasă a oaselor nu depinde numai de calciu și vitamina D în cantități suficiente, ci mai important, de un aport corespunzător de vitamina C, lizină, prolină și alte microelemente nutritive care susțin colagenul. Întrucât organismul uman nu poate produce vitamina C sau lizină, este foarte posibil ca aceste elemente nutritive cruciale să fie deficitare și să fie epuizate suplimentar și de stresul asociat cu fracturile osoase.

Într-un studiu clinic dublu-orb control-placebo\* care a inclus 131 pacienți cu fractură de ax tibial, s-a evaluat efectul suplimentării cu microelemente nutritive de construcție a colagenului, asupra timpului de vindecare a fracturii. Vârstele

participanților la studiu au fost între 15-75 ani. Am observat că grupul de pacienți care a beneficiat de suplimentare cu microelemente nutritive printre care vitamina C, lizină, prolină și vitamina B6 au experimentat intervale mai scurte de vindecare a fracturilor. La acești pacienți fracturile s-au vindecat în 14 săptămâni. În schimb, la pacienții care luau placebo (pastile de zahăr) a fost nevoie de 3 săptămâni în plus pentru a se ajunge la aceeași vindecare. În plus, la aproximativ 25% din pacienții din grupul cu suplimentare, fracturile s-au vindecat și mai repede, doar în 10 săptămâni; acest lucru s-a observat doar la 14% din pacienții din grupul de control. Pacienții din grupul cu suplimentare au mai raportat și îmbunătățiri ale stării generale.

Acest studiu arată că un factor al sănătății oaselor, care adesea lipsește – colagenul sănătos – joacă un rol important în vindecarea optimă a fracturilor osoase. O simplă suplimentare cu microelemente nutritive specifice poate reduce cu mult timpul de vindecare și suferința pacienților și de asemenea poate ușura povara economică asupra familiilor pacienților și a sistemului de asistență medicală.

Ref:

\* J. Jamdar, et al., *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2004, 10 (6): 915-916.

## Pagina de noutăți științifice în domeniul sănătății

Această informație vă este oferită gratuit de către Institutul de Cercetare Dr.Rath. Conduc de doi foști colegi ai dublului Laureat al Premiului Nobel Linus Pauling († 1994), acest Institut a devenit lider în cercetările revoluționare asupra sănătății naturale în domeniul cancerului, bolilor cardiovasculare și al altor boli comune. Institutul este succursală 100% a Fundației de Sănătate Dr.Rath, o organizație non-profit.

Natura revoluționară a acestor cercetări constituie o amenințare la adresa multimiliardarei "afaceri cu boala" a industriei farmaceutice. Nu este de mirare că de-a lungul timpului promotorii industriei farmaceutice l-au atacat pe Dr.Rath și echipa sa de cercetători în încercarea de a reduce la tăcere mesajul acestora. Dar în zadar. În decursul luptei sale, Dr.Rath a devenit un renumit avocat al sănătății naturale, cunoscut pe plan internațional datorită cuvintelor sale "Niciodată în istoria medicinei cercetătorii nu au fost atacați atât de feroce pentru descoperirile lor. Acest lucru ne arată că sănătatea nu ne este dată de bunăvoie, ci trebuie să luptăm pentru ea".

Puteți tipări o copie a acestei pagini de noutăți la [www.dr-rath-foundation.org/research\\_news/index.html](http://www.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html), pentru a o împărtăși și colegilor și prietenilor dumneavoastră.

Puteți descărca o copie gratuită a versiunii integrale a studiului descris aici la [www.drathresearch.org/pub/pdf/hsns1415.pdf](http://www.drathresearch.org/pub/pdf/hsns1415.pdf) pentru a o putea împărtăși și medicului dumneavoastră.

[www.DrRathResearch.org](http://www.DrRathResearch.org)

Issue: 13\_160414