

STUBURO SUSIRGIMŲ IR PAŪMĖJIMŲ PROFILAKTIKA

A. Zorys, D.A. Zorienė

Kauno kompiuterizuotos refleksoterapijos klinika

Anotacija

Dar nesukurtos tinkamos patogeninės priemonės, kurios užtikrintų efektyvų stuburo osteochondrozės gydymą ir išgydymą, todėl tiriamos ir tobulinamos įvairios dorsopatijų profilaktikos priemonės. Straipsnyje aprašytos pagrindinės stuburo susirgimų ir paūmėjimų profilaktikos priemonės, galinčios duoti teigiamų pokyčių šių susirgimų gydymo procese: organizmo valymas, taisyklinga laikysena, mityba, eliminuojančių mišinių vartojimas, profilaktinė gimnastika, refleksio-imunoreabilitacija ir fitoprofilaktika. Autorių atlikti tyrimai parodė, kad gydant stuburo osteochondrozę gerų rezultatų duoda augalinės kilmės imunomoduliatorių naudojimas gydomosiomis ir profilaktinėmis dozėmis. Profilaktinėmis dozėmis rekomenduojama naudoti šiuos imunomodulius: *unkarija tomentoza* ir *echinacea purpurea* bei *charpagofitum procumbens*. Norint stuburo osteochondrozės gydymo procese pasiekti geresnių rezultatų, rekomenduojama straipsnyje aprašytas profilaktikos priemones naudoti kompleksiskai.

PAGRINDINIAI ŽODŽIAI: degeneraciniai-distrofiniai stuburo susirgimai, organizmo valymas, taisyklinga mityba, eliminuojančių mišinių vartojimas, profilaktinė gimnastika, refleksio-imunoreabilitacija, fitoprofilaktika.

Abstract

Efficient treatment of vertebra diseases is still problematic. Therefore, prophylaxis of vertebra pathology and improvement of various methods of prophylaxis for this purpose are very important. The main measures of vertebra pathology prophylaxis are described in this paper. They include organism cleaning, right nutrition, and usage of mixtures that eliminate organism's pollutants, prophylactic gymnastics, reflex-immunorehabilitation and phytoprophylaxis. The carried out researches showed that treatment of vertebra diseases using natural immunomodulators gave positive results. The recommended doses of natural immunomodulators for the prophylactics of osteochondrosis were determined. *Unkarija tomentoza*, *echinacea purpurea* and *charpagofitum procumbens* were recommended as natural immunomodulators. The carried out researches also confirmed that combined usage of various methods of prophylaxis selected individually for every patient gives better results of treatment.

KEY WORDS: vertebra pathology, prophylaxis, organism cleaning, right nutrition, mixtures eliminating organism's pollutants, prophylactic gymnastics, reflex-immunorehabilitation and phytoprophylaxis.

Įvadas

Stuburo osteochondrozė yra pakankamai sunkus polietiologinis susirgimas ir todėl jo gydymas yra sudėtingas, daugiapakopis ir sunkus. Nors šiuo metu yra daug metodikų, pagal kurias galima gana sėkmingai gydyti šį susirgimą, tačiau iki šiol ši problema lieka labai aktuali ir nepilnai išspręsta, kadangi pats susirgimas „jaunėja“ ir sunkėja nepriklausomai nuo amžiaus.

Literatūros analizė rodo, kad iki šio laiko nėra patogeninių priemonių, kurios užtikrintų stuburo osteochondrozės gydymą ir išgydymą, todėl kuo toliau, tuo labiau reikia tirti, rašyti ir kalbėti apie dorsopatijų profilaktiką platesne prasme.

Šiame straipsnyje susistemintos pagrindinės profilaktinės priemonės, kurias naudojant galima arba išvengti stuburo osteochondrozės susirgimo, arba jį atitolinti, arba sušvelninti jo pasekmes, jeigu žmogus šia liga jau serga.

1. Organizmo valymas

Organizmo išlaisvinimas (išvalymas) nuo įvairių metabolizmo produktų (šlakų) turi daug įtakos žmogaus stuburo funkcionalumui. Savo ruožtu taisyklinga stuburo laikysena stovint, sėdint, gulint, vaikstant, sportuojant, dirbant, kartu su teisinga mityba bei kvėpavimu turi daug įtakos žmogaus sveikatai [1, 2, 3, 4, 5].

Organizmo valymas apjungia (išskyrus specialiąją mitybą) virškinamojo trakto – žarnyno valymą, periodinį profilaktinį gerosios struktūros vandens vartojimą ir specialiųjų eliminuojančiųjų mišinių vartojimą. Organizmo valymo būtinybė plačiai aprašoma įvairių autorių knygose bei straipsniuose. Mes panagrinėsime kai kuriuos praktinius organizmo valymo klausimus.

1.1. Storojo žarnyno valymas

Ši priemonė yra būtina todėl, kad daugiau kaip 90 % gyventojų normali storojo žarnyno veikla sutrinka dėl didelio kiekio fekalinių akmenų, kurie daugiausiai susidaro kylančioje žarnyno dalyje. Esant užterštam storajam žarnynui sutrinka jo funkcija: įsiurbimo, evakuacinė, hormoninė-energetinė, šiluminė ir stimuliacinė (kiekviena storojo žarnyno dalis su atitinkama normalia mikroflora turi stimuliuojantį poveikį į atitinkamą organą – skydliaukę, kepenis, tulžies pūslę, širdį, plaučius ir kt.). Tuomet žymiai pakinta detoksikacinė ir barjerinė funkcijos. Skilimo produktai, toksinai patenka į kepenis ir, sutrikdydami jų veiklą, toliau keliauja į kraują ir per jį sutrikdo įvairių organų bei sistemų metabolizmą, tarp jų ir judamojo aparato (stuburo). Todėl storojo žarnyno funkcijos sureguliuojimas ir normalizavimas naudojant gydомуosius preparatus (pavyzdžiui, fortrans, detoks, floracare ir kt.) yra neabejotina profilaktikos priemonė nuo daugelio susirgimų, tarp jų taip pat ir nuo stuburo. Valomuosius preparatus rekomenduojama vartoti ne dažniau, kaip 1-2 kartus per metus. Dažnas mechaninis žarnyno valymas nėra fiziologiškas žmogaus organizmui.

1.2 Kepenų ir tulžies pūslės valymas

Kepenų ir tulžies pūslės valymas atliekamas tik po storojo žarnyno valymo. Keturiolika dienų iki valymo procedūros pereinama prie lengvesnės vegetarinės mitybos, kai nenaudojami jokie baltymai. Tuo metu geriau daugiau gerti obuolių sulčių arba kiekvieną dieną valgyti rūgščius, žalius, keptus arba virtus obuolius. Ketvirtą dieną paruošti 200 ml alyvuogių aliejaus ir 200 ml citrinų sulčių. Paruoštą aliejų ir sultis lygiomis dalimis supilstyti į šešias stiklines. Šalia kiekvienos stiklinės galima padėti po skiltelę. Dėl kepenų valymo procedūros metu galimų dispepsinių reiškinių profilaktikos, sutrinti skiltelę česnako ir uždaryti į stiklainį. Valymo procedūros metu pasireiškus pykinimui ir vėmimui, reikia pauostyti ir įkvepti česnako kvapo iš stiklainio – tai pašalins nemalonius jautimus bei reakcijas. 18 valandą būtina sugerti 2 tabletes alacholio ir 2 tabletes nošpos. Po to 18 val. 30 min. išsimaudyti karštoje vonioje arba po dušu, bet ne ilgiau, kaip 15 min. 19 val. atsigulti į šiltą lovą ant nugaros arba ant dešiniojo šono ir kas 15 min. išgerti paruoštą mišinį prieš tai gerai jį išmaišius. Galima po kiekvienos išgertos stiklinės pačiuolpti skiltelę citrinos. Nuo 19 val. iki 21 val. geriau gulėti ir niekur nevaikščioti. Išgėrus visas dozes atsigulti miegui. Iš ryto atsiranda noras tuštintis ir tuštintis metu pasišalina nemažai žalios spalvos išmatų-akmenų, kurie pasišalina daugiau iš kylančiosios storojo žarnyno dalies. 12 val. atliekama normali valomoji klizma. Kadangi pirmąją dieną po procedūros gali būti silpna, patartina, kad tai būtų išieginė diena (nedarbo diena). Toliau tulžies pūslės, kepenų ir storojo žarnyno valymo procedūras galima atlikti ne anksčiau, kaip po vieno metų, jeigu laikomasi teisingų mitybos principų.

2. Taisyklinga mityba

Lyginant mūsų protėvių ir šiuolaikinę mitybą galima pastebėti, kad jie vartojo tik pusę tų riebalų, kuriuos mes vartojame, mažiau natrio, o daugiau kalcio ir vitamino C. Šiandien išsivysčiusiose šalyse 75 % mirties priežasčių sudaro vadinamosios „civilizacijos“ ligos, kurios daugiausia yra susijusios su mitybos papročių kitimu.

Mūsų sveikata daug kuo priklauso nuo to, ką mes valgome. Gausioje literatūroje apie mitybą rungtis du principai: mišrioji ir atskiroji mityba. Atskiroji mityba daugiausia išpopuliarėjo užsienyje dėka G. Šeltono, P. Bregio, U. Berlingo ir kitų autorių darbų. Atskirosios mitybos pasekėjai remiasi fundamentaliais I. P. Pavlovo tyrimais. Jis teigė, kad kiekvienas atskiros rūšies maisto paruošimas ir virškinimas vyksta tam tikroje virškinamojo trakto dalyje dalyvaujant tam tikroms virškinamojo trakto sultims, fermentams ir t.t. Atskirosios mitybos šalininkai aktyviai reklamuoja savo principus, o svarbiausia – sėkmingai juos naudoja savo praktiniame darbe, gaudami gana įtikinamus rezultatus.

Remiantis daugelio autorių tyrimais sudaryti pagrindiniai taisyklingos mitybos principai, kurie čia pateikiami.

1. Produktų pasiskirstymas dienos racione turi būti griežtai reglamentuojamas. Pavyzdžiui: augalinio maisto dalis turi sudaryti 50-60 % (ir kuo daugiau žaliame arba pusiau žaliame pavidale), angliavandenių – 20-25 %, o likusią dalį – baltyminis maistas (geriau augalinės kilmės), suvalgomas 15-20 min. prieš likusios maisto dalies valgymą.
2. Skysčius vartoti ne vėliau, kaip 15-20 min. iki valgymo ir po 1,5-2 val. po valgio. Po valgio būtina praskalauti burną nedideliu kiekiu vandens.
3. Augalinį maistą (salotas, mišraines ir pan.) valgyti 8-10 min. prieš baltyminį maistą ir angliavandenių turintį maistą.
4. Nevartoti kartu angliavandenių ir baltymų.

5. Gerti tik tirpsmo vandenį. Per parą suvartoti 2,2-2,5 ltr. skysčių (kartu su pirmais patiekalais ir sultimis).
6. Atsisakyti kepto maisto, riebių buljonų, lieso pieno, dirbtinių ir rafinuotų produktų (rūkytų gaminių, dešrų, konditerijos gaminių, cukraus, saldainių, baltos duonos ir kt.)
7. Maistą sąžiningai, daug kartų sukramtyti iki tokio laipsnio, kol išnyks jo specifinis skonis. Tokiu būdu kramtant sotumo jausmas ateina greičiau ir žmogus pasijunta sotus suvalgęs 2-3 kartus mažiau. Dantų niekada nereikia laikyti sukąstų, nes žandikauliai taip pat yra ir elektrodai, kurie, sukandus dantis, uždaro elektros grandinę subtiliame energetiniame lygmenyje ir tai neigiamai atsiliepia smegenų veiklai.
8. Nesėsti prie stalo įpykus, išiotus, nes tokioje būsenoje suvalgytas maistas neduos jokios naudos. Visada būti geranoriškai nusiteikus. Neatsakyti pykčiu į pyktį, nes tai gali grįžti bumerangu paties sveikatai.
9. Vengti miegoti po valgio. Naudingesni yra pasivaikščiėjimai arba skaitymas gryname ore.
10. Valgyti ne dažniau kaip 3-4 kartus per dieną. Geriau praleisti vieną valgymą, negu perpildyti skrandį, kuris irgi turi ilsėtis. Vakarienė turi būti ne vėliau, kaip 19 val. vietos laiku. Nakčiai galima išgerti sulčių, vandens su citrina arba rūgpienio.
11. Vieną dieną savaitėje įvesti išskrovimo dieną (vaisių, sulčių), kuri gali trukti nuo 24 val. iki 36 val. Arba galima valgyti monoprodukta per visą išskrovos laiką.
12. Sergant ir turint temperatūros geriau nieko nevalgyti, išskyrus vandenį ir sultis.
13. Suvalgytas maistas turi būti kompensuotas judėjimu.
14. Perėjimas prie tokio mitybos režimo užtrunka nuo 3 iki 6 mėn. Jeigu tokio mitybos režimo prisilaikysite, per tą laiką pradėsite jaustis sveikesni.

Tirpsmo vandens vartojimas turi teigiamos įtakos žmogaus sveikatai. Gamtoje esantis vanduo yra chaotiška vandens molekulių sanakaupa ir tam, kad toks vanduo įsijungtų į chemines bei kitas reakcijas, vykstančias žmogaus organizme, reikia jam suteikti tokią struktūrą, kokią turi ledas. Tiksliai toks vanduo yra energijos pernešėjas. Viena iš svarbiausių tokios struktūros vandens savybių (funkcijų) yra pažeisto metabolizmo produktų ir druskų išskyrimas (išvedimas) iš žmogaus organizmo. Tačiau tam, kad paprastam vandeniui būtų galima suteikti ledo struktūrą, reikia sunaudoti tam tikrą kiekį energijos – apie 25 kCal vienam litrui vandens. Organizmui labiausiai tinkamas vanduo (fiziologinis) yra augaliniame maiste, sultyse, vaisiuose. Fiziologinio vandens savybėmis pasižymi ir tirpsmo vanduo. Jis gali būti paruošiamas tokiu būdu, kaip toliau čia aprašoma.

Pirmiausia įprastą vandentiekio vandenį reikia dechloruoti. Tam tikslui vanduo supilamas į stiklinę arba emaliuotą tarą ir paliekamas ne mažiau, kaip 3 valandoms. Po to, vandens nesumaišant (nesuplakant), jį išpilame į kitą indą, bet ne visą iki dugno, o iki tokio lygio, kurį maždaug galima apibūdinti taip: „per du pirštus nuo dugno“. Toliau naudojamas šis perpiltas dechloruotas vanduo. Jis užvirinamas iki „baltojo“ virimo, kai vanduo dar neverda, tačiau jau vyksta intyvensyvi degazacija. Tokį vandenį greitai nuimame nuo ugnies ir atšaldome jį po šaltu tekančiu vandeniu (kuo greičiau vyksta atšaldymo procesas, tuo geriau). Tuo metu vanduo įgauna struktūrinę formą (ledo molekulių struktūros formą). Tam, kad vanduo įgautų aukštesnę (sveikatai naudingesnę) struktūros formą, jį reikia užšaldyti šaldytuve, o vėliau atitirpdžius gerti. Užšaldymo metu iš vandens reikia pašalinti deuterį (jo 1 tonoje vandens yra maždaug 10 g) ir chemines medžiagas (toksinus). Deuterio užšalimo temperatūra yra 3,8-3,5 °C. Jis susikaupia toje ledo plutelėje, kuri susidaro ant indo, kuriame šaldomas vanduo, sienelių. Todėl vandenį reikia perpilti į kitą indą, o ledą išmesti. Likusį (perpiltą) vandenį reikia užšaldyti iš naujo ¾ talpos. Kaip taisyklė, vanduo pradeda užšalti iš kraštų, o centre susidaro balutė, turinti visas kenksmingas medžiagas. Šią balutę reikia išpilti. Jeigu to padaryti nespėjame ir visas vanduo užšąla, tai tuos teršalus reikia išplauti iš centrinės ledo dalies karšto vandens srove iš virdulio. Struktūrinis vanduo išlaiko savo savybes parą laiko. Dar geriau, jei vandenyje plūduriuoja ledo gabalėlis.

Tirpsmo vanduo organizme yra geriau pasisavinamas, o ypatingai vyresnio amžiaus žmonių, todėl, kad organizmui jo jau nereikia perdirbti ir eikvoti tam tikslui energiją (ko negalima išvengti tuo atveju, kai naudojamas nekokybiškas, prastos struktūros vanduo). Tirpsmo vandenį galima gerti ir naudoti maistui ruošti. Suvartojamo vandens kiekis (kartu su pirmaisiais patiekalais) turi būti apie 2,2 – 2,5 litro per parą priklausomai nuo klimato sąlygų. Per didelis skysčių kiekis padidina apkrovą išskiriančioms organizmo sistemoms.

Eliminuojančių mišinių vartojimas

Pagrindinį vaidmenį stuburo patologijai išsivystyti turi medžiagų apykaitos sutrikimai, o ypač kalcio, magnio ir antioksidantinės sistemos sutrikimai. Natūraliuose maisto produktuose yra organinis kalcis, kurį organizmas gerai pasisavina ir panaudoja metaboliniuose bei audinių struktūros palaikymo procesuose. Kalcis sudaro 1,5 % kūno masės (0,1 – 1,3 kg) ir didžiąja dalimi jis yra susikaupęs kauluose. Terminiškai ruošiant maistą organinis kalcis virsta neorganiniu ir tuomet daugiau kaip 60 % Ca per organizmą praeina tranzitu arba susikaupia druskų pavidalu ir lieka įvairiose organizmo dalyse (vietose). Daug įtakos druskų atsidėjimui,

kaupimuisi turi kieto vandens ir pieno vartojimas. Vanduo arba pienas, turintys Ca daugiau kaip 20mg/l, yra kenksmingi žmogui. Į organizmą patenkantis neorganinis Ca skatina kauptis „šlakus“.

Citrinos rūgštis yra vienintelė iš rūgščių, kuri jungiasi su kalciumu. Susijungusi su ATF (adenosintrifosforinėmis) molekulėmis citrinos rūgštis atpalaiduoja (išlaisvina) energiją pagerindama organizmo gyvybingumą, o susijungusi su maisto baltymais sudaro neigiamo krūvio aminocitrininę rūgštį, kuri yra labai svarbi medžiagų apykaitos procesuose.

Profilaktinė gimnastika

Gydomoji ir profilaktinė gimnastika turi tapti įpročiu. Pradėti gimnastiką reikia nuo pačių paprasčiausių pratimų, o vėliau pereiti prie sudėtingesnių. Praktiškai sveikiems žmonėms reikia treniruotis 4 kartus per savaitę, o sergant lėtiniais susirgimais – kiekvieną dieną. Esant ūmaus pobūdžio skausmams treniruotes reikia nutraukti. Tam, kad nesulėtėtų sveikimo procesas, stuburą reikia palikti ramybėje. Treniruotes (mankštą) galima atnaujinti arba pradėti tik praėjus 5-7 dienoms, kai susilpnėja skausmas.

Pradėti treniruotes bet kuriuo atveju reikia labai atsargiai, vengiant labai plačių judesių ir judesių, reikalaujančių daug fizinių pastangų. Didinti judesių skaičių ir amplitudę reikia palaipsniui. Pratimų metu neturi būti skausmo, o tuo labiau jo padidėjimo. Skausmas yra pavojaus signalas, kuris reiškia, kad reikia fizinių krūvių sumažinti arba nutraukti treniruotes. Tik pačios pirmosios treniruotės po skausmo sindromo gali duoti vienokius ar kitokius jautimus, tačiau toliau jie turi mažėti. Jeigu tai nevyksta, gydomoji profilaktinė gimnastika (mankšta) turi būti nutraukiama. Tokiu atveju tikslinga prašyti gydytojo konsultacijos.

Pradedant treniruotes reikia išsirinkti individualiai tinkančius pratimus arba prašyti, kad tai padarytų specialistas. Sėkmė lydės tik tuos žmones, kurie reguliariai mankštinsis vienu ir tuo pačiu laiku. Pratimai turi būti atliekami 10-15 min. (iki 20 min.). Pratimų kompleksas turi būti sudarytas iš labai paprastų pratimų, nereikalaujančių daug fizinių pastangų. Pratimai ir pratimų kompleksai turi būti parinkti ir vienodai tikti tiek sveikiems žmonėms, tiek ligoniams nepriklausomai nuo žmogaus amžiaus. Labai svarbu pratimus atlikti reguliariai ir kasdien. Nereguliari mankšta (su pertraukomis) laukiamo efekto neduos. Tuo tarpu reguliariai mankštinantis vyksta teigiami pokyčiai, išnyksta stuburo skausmai, „sukaustymas“, sumažėja nugaros raumenų įtempimas, gerėja stuburo lankstumas, laikysena, gerėja stuburo bei raumenų kraujotaka bei keičiasi į gerąją pusę bendra savijauta.

Labai populiarūs ir efektingi gydomoji profilaktinė gimnastika įprastiniame baseine. Viena iš mankštos baseine teigiamybių yra ta, kad vandenyje stuburas patiria žymiai mažesnę apkrovą, negu sausumoje, tuo tarpu kai vanduo sudaro didesnę pasipriešinimą, kuris priklauso nuo judesių dažnumo. Greitus judesius vanduo stipriau stabdo, o lėti sutinka mažesnę vandens pasipriešinimą. Baseine gali treniruotis bet kuris žmogus nepriklausomai nuo fizinio pasiruošimo, jeigu tam nėra medicininių kontraindikacijų. Rankų, kojų ir nugaros judesiai turi būti gana intensyvūs. Atliekant mankštą baseine reikia vengti kūno atšalimo, todėl reikia stengtis daugiau judėti. Priešingu atveju galimi ligų paūmėjimai.

Reflekso-imunoreabilitacija

Rekomenduojama derinti taškinį ir kryptingą (specialų) masažą kartu su sulčių bei augalinių-vandeninių ekstraktų naudojimu. Pirštų padėtis atliekant taškinį biologiškai aktyvių taškų (BAT) masažą parodyta 1 paveikslėlyje. Visų BAT vietą ant žmogaus kūno galima surasti naudojantis knygoje „Praktinė akupunktūra“ pateiktais paveikslėliais [1]. Taip pat informaciją apie BAT bei žmogaus kūno kanalus (meridianus) numatoma pateikti kitame straipsnyje sekančiame šio žurnalo numeryje.

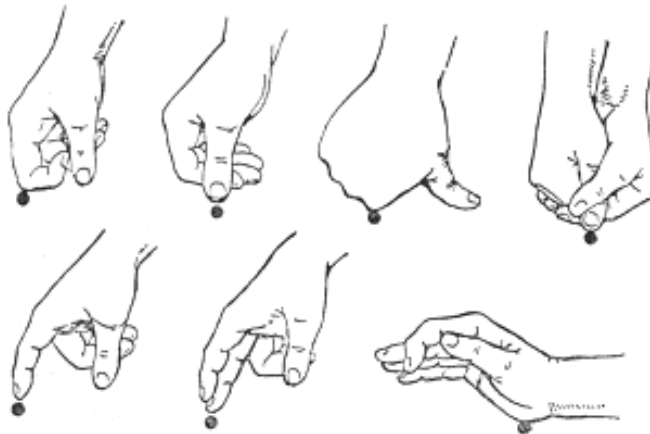
Darant masažą ypatingą dėmesį reikia skirti tiems BAT, kurie toliau čia aprašomi.

BAT E-36 masažas pagerina medžiagų apykaitą visame organizme ir jį reikia tonizuoti arba šildyti. BAT RP-4 veikia į retikuloendotelinę sistemą. BAT RP-3 veikia fermentų sintezės intensyvumą (amilazės, maltozės ir kt.). BAT RP-2 didina nukleoproteinų sintezės intensyvumą (DNR, RNR). Lytinių liaukų darbas suintensyvėja veikiant BAT TR-1 ir RP-11. Skyd liaukės veiklą reguliuoja BAT TR-2 masažas.

Kai kurių sričių refleksogeninių zonų masažas

Suspausti kumščius ir sudėti rankas už nugaros. Judinant rankas į viršų ir į apačią vertikalčiai, masažuoti paravertebralias sritis. Rankos turi judėti priešingomis kryptimis. Pratimą pakartoti 9-12 kartų.

Delnais glostyti vidinį kojų paviršių nuo pėdų iki kirkšnies (pagal IN-kanalų eigą), o išorinį šoninį paviršių – pagal JAN-kanalų eigą nuo pirštų iki klubų. Pratimą pakartoti 9-12 kartų.



1 pav. Pirštų padėtis atliekant taškinį BAT masažą

Pabaigoje masažuoti BAT R-1. Sėdimoje padėtyje rodomuosius rankų pirštus uždėti ant pėdų vidurio duobučių, kurios susidaro sulenkus kojų pirštus. Paeiliui spausti pėdas imituojant važiavimą dviračiu. Pratimą pakartoti 9-10 kartų.

Taškinį ir zoninį masažą rekomenduojama daryti kasdien.

Fitoprofilaktika

Rekomenduojamos beržų sultys po 1 stiklinę 3 kartus dienoje 30 min iki valgio, salierų šaknų ir lapų sultys po ½ stiklinės 2 kartus dienoje 1 val. iki valgio.

Sultis geriau ruošti kiekvieną dieną, kad jos būtų šviežios. Jei tai neįmanoma, laikyti stikliniame inde šaldytuve, bet neilgiau, kaip 2 paras.

Sultis vartoti reikėtų 2-3 savaites. Vėl gerti sultis galima po 1-2 mėn. pertraukos.

Imunomodulatorius profilaktinėmis dozėmis mes rekomenduojame vartoti 3-5 m. laiko su 4 mėn. pertrauka. *Unkarija tomentosa* profilaktinė dozė sudaro 600 mg per dieną, *charpagofitum procumbens* profilaktinė dozė – 400 mg/d, *echinacea purpurea* – 100 mg/d.

4. Išvados

1. Literatūros šaltinių analizė rodo, kad iki šio laiko dar nėra patogeninių priemonių, kurios užtikrintų efektyvų stuburo osteochondrozės gydymą ir išgydymą, todėl reikia tirti ir tobulinti įvairias dorsopatijų profilaktikos priemones.
2. Straipsnyje aprašytos pagrindinės stuburo susirgimų ir paūmėjimų profilaktikos priemonės, galinčios duoti teigiamų pokyčių šių susirgimų gydymo procese: organizmo valymas, taisyklinga laikysena, mityba, eliminuojančių mišinių vartojimas, profilaktinė gimnastika, refleksio-imunoreabilitacija ir fitoprofilaktika.
3. Kaip rodo autorių atlikti tyrimai, gydant stuburo osteochondrozę gerų rezultatų duoda augalinės kilmės imunomodulatorių naudojimas. Rekomenduojamos tokios profilaktinės dozės: *unkarija tomentosa* profilaktinė dozė sudaro 600 mg per dieną, *charpagofitum procumbens* – 400 mg/d, *purpurinė echinacea purpurea* – 100 mg/d.
4. Norint stuburo osteochondrozės gydymo procese pasiekti geresnių rezultatų, rekomenduojama straipsnyje aprašytas profilaktikos priemones naudoti kompleksiskai kiekvienam ligoniui jas taikant individualiai.

Literatūra

1. Zorys A. Praktinė akupunktūra. Spindulys, Kaunas, 1994. – 554 p.
2. Murray M.T. Encyclopedia of National Supplement. 1996.
3. Молостов В.Д. Иглотерапия. 2000 г.
4. Zorys A., Zorienė D.A.. Ligonijų, sergančių degeneraciniiais-distrofiniais stuburo susirgimais, reabilitacija taikant įvairius refleksoterapinius metodus kartu su antioksidantais. LTMA mokslo darbai. 2006, Nr.4.
5. Яковлев Н. А. Поясничный остеохондроз. Москва, 1990.
6. Стояновский Д.Н. Боль в области спины и шеи. 2002.
7. Lewit K. Manuelle Therapie. London, 1985.

S u m m a r y

PROPHYLAXIS OF VERTEBRA PATHOLOGY

A. Zorys, D. A. Zorienė

Kaunas Clinic of computer-aided reflex therapeutics

Analysis of the medical research sources shows that the efficient treatment of vertebra diseases is still problematic. Therefore, prophylaxis of vertebra pathology and improvement of various methods for this purpose are very important.

The main measures of vertebra pathology prophylaxis, which are also related to diminishing of pain caused by vertebra diseases, are described in this paper. The description includes organism cleaning, right nutrition, usage of mixtures that eliminate organism's pollutants, prophylactic gymnastics, reflex-immunorehabilitation and phytoprophylaxis.

The researches carried out by the authors of this paper showed that treatment of vertebra diseases by means of natural immunomodulators gave positive results. The recommended doses are the following: a prophylactic dose of *unkarija tomentoza* makes up 600 mg per day, a prophylactic dose of *charpagofitum procumbens* – 400 mg per day, and a prophylactic dose of *echinacea purpurea* – 100 mg per day.

The carried out researches also confirmed that combined usage of various methods of prophylaxis selected individually for every patient gives better results of treatment.

Gauta 2006 10 21

Spausdinti rekomendavo: prof., med. m. dr. S.M. Zolnikov ir prof., med. m. dr. V.B. Liubovcev