

Czy badania krwi mogą kłamać? – część 2

Oraz autorka: Freepik

Czy badania krwi zawsze są w pełni wiarygodne? Lekarz i naukowiec John D. Doux kilkanaście lat temu opublikował pracę naukową: When norma is not.., co w wolnym tłumaczeniu brzmi: "Kiedy wyniki badań laboratoryjnych są w normie, a wcale nie oznaczają, że jesteśmy zdrowi".



mgr Małgorzata I. Zieniuk

Specjalistka Kierownej i Kontrolowanej Detoksykacji metodą dra J. Jonasza, dietetyk, naturoterapeuta, specjalista medycyny holistycznej i ortomolekularnej, nauczycielka medytacji i relaksacji, a przede wszystkim pasjonatka zgłębiająca nieustannie tajniki zdrowia.

Właścicielka Podlaskiego Centrum Promocji Zdrowia MAG-MED w Białymstoku, gdzie przeprowadza testy biorezonansowe – także z próbki przestanych włosów – i opracowuje zindywidualizowane kuracje usuwające przyczyny istniejących dolegliwości. Dystrybutor nowoczesnych preparatów detoksykacyjnych MARION. www.oczyszczanieorganizmubialystok i www.mariondystrybucja.pl

Předstawiona przez niego, poparta wieloma dowodami naukowymi, teza stanowi odpowiedź na wiele pytań, które nasuwają się, gdy wielu ludzi – mimo normalnych wyników badań laboratoryjnych – miesiącami lub latami cierpi, bo z braku właściwej diagnozy, nie jest leczona właściwie lub wcale.

Witaminy w medycynie

Warto zadać pytanie – jaka jest pozycja witamin i innych składników odżywczych w medycynie konwencjonalnej? Niestety można powiedzieć, że praktycznie zerowa. Mimo, że po II wojnie światowej laureaci Nagrody Nobla: Linus Pauling i Al-

bert von Szent-Gyorgyi intensywnie propagowali wiedzę na temat powstawania chorób wywołanych niedoborami – tak istotnych dla życia – substancji jak: witaminy, minerały czy mikroelementy, to wiedza ta nie została uznana przez świat medyczny. Chociaż prowadzone były, i nadal są, liczne badania na ten temat, lekarze odstąpili od stosowania witamin, minerałów i mikroelementów jako potencjalnych środków leczniczych na rzecz leków, niosących ze sobą poważne skutki uboczne. Co więcej, w zapomnienie odeszła praktyka drobiazgowych wywiadów lekarskich, zbierających dane o objawach zgłaszanych przez pacjenta. Została ona zastąpiona niezachwianą wiarą w 100% wiarygodność badań laboratoryjnych i ustalonych odgórnie, w odległej przeszłości, ich zakresów norm. Pewnie jedną z przyczyn jest fakt, że witaminy, minerały i mikroelementy nie zostały nigdy opatentowane. A w związku z tym nie mogą generować takich przychodów jak leki.

Czego dowiesz się z tego artykułu?

W kolejnej, drugiej części artykułu: Czy badania krwi mogą kłamać, omówię znaczenie, objawy niedoborów i nieprecyzyjność wyników badań laboratoryjnych dotyczących **niezwykle ważnych – m.in. dla zdrowia naszego mózgu i układu nerwowego – dwóch witamin: B12 i B1.**

Dlaczego witamina B12 jest ważna?

Z reguły niedobór witaminy B12 wiąże się z anemią. I to prawda – B12 bierze udział w tworzeniu krwi oraz wchłanianiu kwasu foliowego w komórkach, ale ma też wpływ na wiele istotnych funkcji życiowych:

- podział i wzrost komórkowy;
- tworzenia DNA i RNA;
- przekształcania homocysteiny w metioninę – niezbędną dla naszego zdrowia psychicznego – ale przede wszystkim **ma ogromne znaczenie dla naszego układu nerwowego.**

Jeszcze zanim w wynikach badań ujawni się anemia, to niedobór B12 może doprowadzić do uszkodzenia lub zniszczenia warstwy ochronnej mieliny wokół wypustek nerwowych – co wiąże się z wieloma negatywnymi skutkami – **od depresji, napadów paniki, stanów lękowych aż po demencję.**

Objawy niedoboru witaminy B12

Dr Ilya Volkov (Uniwersytet Ben-Guriona w Izraelu) określił **witaminę B12 jako uniwersalny klucz do wielu chorób.** W przypadku jej niedoboru **początkowe objawy to:**

- **rozstroje psychiczne, takie jak: znużenie, brak sił, lekkie depresje;**
- **neuropatie i parestezja**, które objawiają się jako: mrowienie, osłabienia czucia, swędzenie, świerzbienie, uczucie opuchnięcia, nadwrażliwość na zimno lub ciepło.

Kolejne objawy niedoboru witaminy B12 to:

- niezdolność ruchów;
- brak poczucia równowagi i skłonność do upadków;
- bezwład;
- zawroty głowy;
- utrata refleksu;
- problemy z widzeniem – w wyniku uszkodzenia nerwu wzrokowego.

Mało kto wie, że niedobór witaminy B12 może stanowić przyczynę wielu chorób i problemów psychicznych:

- depresje;
- zaburzenia pamięci;
- manie;
- apatia;
- stany psychotyczne;
- demencje, w tym też demencja starcza.

Niżej wymienione dolegliwości i choroby mogą wskazywać na niedobór witaminy B12:

- gładki, mocno zaczerwieniony, piekący język;
- rany na błonie śluzowej jamy ustnej;
- wyraźne zmęczenie i bladość skóry;
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe: mdłości, wymioty, biegunka;
- problemy ginekologiczne spowodowane atrofią błon śluzowych pochwy.

Warto pamiętać, że szczególnie osoby starsze wykazują podwyższone ryzyko niedoboru witaminy B12.

Jakie badania warto wykonać?

W kręgach specjalistów, samo badanie zawartości witaminy B12 we krwi uważa się za mało przydatne. Lepszy wydaje się być pomiar kwasu metylomalonowego (MMA) w moczu. I jeśli jego stężenie jest podwyższone, bez wątplenia mamy niski poziom witaminy B12. Problemem jest jednak fakt, że mało które laboratoria go wykonują.

Naukowcy z Madrytu zalecają łączenie różnych metod: **MMA w moczu + homocysteina + holotranskobalamina + kwas foliowy w surowicy krwi.**

Powszechny niedobór witaminy B12

Prof. dr Alexander Storch z kliniki neurologicznej w Dreźnie wyraził pogląd, że w związku z małą wiarygodnością – rutynowo stosowanego – badania poziomu witaminy B12 w surowicy krwi, wiele osób w grupie wiekowej **50 plus cierpi na jej niezdiagnozowany niedobór.** Ponadto do grup zagrożonych należą **kobiety w wieku rozrodczym**, co może objawiać się problemami z zajściem w ciążę i opóźnionym rozwojem dziecka. Już dawno udowodniono, że wchłanianie witaminy B12 z pożywienia pogarsza się w wielu kategoriach wiekowych, a szczególnie u osób powyżej 50 roku życia. Dlatego też Kanadyjskie Ministerstwo Zdrowia rekomenduje suplementację tej witaminy przez te osoby, nawet bez wcześniejszych badań.

Na niedobór witaminy B12 narażeni są także:

- weganie i wegetarianie;
- młodzi chłopcy uprawiający sport;
- kobiety stosujące restrykcyjne diety;
- osoby z chorobami autoimmunologicznymi;
- kobiety w ciąży i karmiące;
- osoby z chorobami przewodu pokarmowego: Choroba Leśniiewskiego-Crohna, celiakia, in-

fekcja *Helicobacter pylori*, owrzodzenie śluzówki żołądka;

- osoby przyjmujące leki na zgagę, refluks i nadmierne wytwarzanie kwasu żołądkowego;
- osoby z niewydolnością nerek;
- osoby z przeciwciałami przeciwko czynnikowi Castle'a – ważnego dla wchłaniania B12.

Warto pamiętać, że w związku z małą wiarygodnością wykonywanego badania – mimo, że wartości B12 będą jeszcze w dolnych granicach normy to wiele osób będzie zmagало się z chorobami wynikającymi z ukrytego niedoboru tej witaminy.

Leki utrudniające wchłanianie witaminy B12:

- metformina – substancja czynna leków na cukrzycę;
- Inhibitory Pompy Protonowej;
- antagonisty receptora histaminowego H2;
- kolchicina – stosowana w przypadkach ataków artretyzmu;
- leki przeciwpadaczkowe;
- metyldopa;
- antybiotyki o szerokim spektrum, jak: neomycyna, chloramfenikol;
- sól potasowa – zawarta w napojach dla sportowców – zawierających elektrolity.

Nowe zakresy referencyjne witaminy B12

Coraz częściej na całym świecie postuluje się wprowadzenie nowych zakresów referencyjnych dla witaminy B12. M.in. w 2011 roku Oxford University opublikował na łamach renomowanego czasopisma specjalistycznego komentarz redakcyjny: „Do we need to reconsider the desirable blood levels B12”.

Autorzy tego komentarza powołują się na prof. dra n.med. Ralpa Carmela z Cornell University, który stwierdził, że absurdem jest stwierdzanie niedoboru witaminy B12 dopiero w przypadku wystąpienia zmian w obrazie krwi, a więc niedokrwistości. Postuluje się, by dolną wartość stanowił poziom 500 pg/ml – jak jest to praktykowane od dawna w Japonii, a nie – jak obecnie – 200 pg/ml, **gdyż tylko wtedy będziemy mogli odpowiednio wcześniej chronić się przed wieloma chorobami – zwłaszcza przed demencją i depresją, które mają obecnie zasięg wręcz epidemiologiczny.**

Co robić?

Jeśli zauważymy u siebie opisane wyżej objawy lub cierpimy na ww. dolegliwości czy też przyjmujemy wymienione wyżej leki albo należymy do – zagrożonej jej niedoborem grupy wiekowej – warto wykonać następujące badania: **poziom B12 w surowicy krwi + poziom homocysteiny – a ten też powinien być w dolnej granicy normy + poziom kwasu metylomalonowego w moczu + ewentualnie poziom holotranskobalaminy.**

Chciałabym tu wspomnieć o czynniku, który może zaburzać przyswajanie witaminy B12 w formie kobalaminy, a mianowicie o **mutacji genów zaburzających metylację**. Są już dostępne niedrogie badania genetyczne sprawdzające te mutacje.

Wynik testu DNA pomoże nam w doborze odpowiedniej postaci witaminy B12: kobalamina czy metylokobalamina.

Znaczenie witaminy B1

Witamina B1, zwana tiaminą, wydaje się od niedawna mieć potencjał leku, który wspomaga leczenie wielu chorób neurodegeneracyjnych układu nerwowego, w tym także – choroby Parkinsona.

Witamina B1 jest niezwykle ważna dla metabolizmu glukozy, ale też jest niezbędna – podobnie jak inne witaminy z grupy B – dla efektywnej pracy naszych mitochondriów. Włoski neurolog Antonio Constantini zauważył, że podawanie wysokich dawek witaminy B1 może spowodować zanik aż do 70% typowych objawów choroby Parkinsona.

Mimo, że wyniki laboratoryjne poziomu witaminy B1 były w zakresie norm, dr Constantini zauważył niewiarygodną poprawę ich zdrowia i samopoczucia podając ją pacjentom z: syndromem przewlekłego zmęczenia, chorobą Parkinsona, zapaleniem jelita grubego, chorobą Leśniewskiego-Crohna, polineuropatiami, chorobami autoimmunologicznymi, stwardnieniem rozsianym, insulinoopornością. Skonstatował więc fakt, że B1 owszem, może być obecna w surowicy krwi – co wykazują pozytywne wyniki badań laboratoryjnych, ale już może brakować jej w mitochondriach, określonych obszarach mózgu, w układzie nerwowym, trzustce itd.

Po raz kolejny okazało się, że witaminy – szczególnie z grupy B – są nie tylko niezbędne dla naszego zdrowia, ale też mogą zapobiegać wielu chorobom zapalnym i degeneracyjnym, które w późniejszym wieku mogą zmieniać nas nie do poznania.

Warto pamiętać, że to na nas spoczywa odpowiedzialność za nasze zdrowie.

Prawda jest smutna: coraz więcej – i to młodych – osób przyjmuje leki na źle zdiagnozowaną zgagę lub refluks, a osoby starsze dodatkowo dziesiątki leków na różnorakie dolegliwości zdrowotne. Ponadto żywność bogata w konserwanty, herbicydy, metale ciężkie, antybiotyki...

Te wszystkie czynniki uszkadzając śluzówki żołądka i jelit, w konsekwencji powodują upośledzenie wchłaniania witamin, minerałów i mikroelementów, których i tak z roku na rok jest coraz mniej w spożywanych pokarmach.

Nasze organizmy są więc nie tylko pełne toksyn, ale po prostu głodne. Brakuje im składników wspomagających zdrowie ciała i umysłu, ale też zapobiegających chorobom.

Testy biorezonansowe a niedobory witamin, minerałów

W moim ośrodku MagMed w Białymstoku, wykonuję testy biorezonansowe metodą dra Volla, zwane inaczej Vega Test. To najszybsze i najbardziej szczegółowe testy biorezonansowe, oczywiście jeśli wykonuje je i analizuje dobrze wykształcony terapeuta. W ich skład wchodzi także sprawdzanie **niedoborów na poziomie komórkowym**: witamin, minerałów, aminokwasów i Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych.

Niedobór tych składników odżywczych, wiąże przede wszystkim z:

- **złym stanem flory jelitowej**, która ma wpływ na wytwarzanie i przyswajanie witamin z grupy B, ale też odporność i stan naszej psychiki;
- **złym stanem śluzówek żołądka i jelit**, wynikającym ze spożywania żywności zanieczyszczonej toksynami cywilizacyjnymi: antybiotyki i hormony z mięsa zwierząt hodowanych przemysłowo, metale ciężkie, herbi- i pestycydy, dodatki chemiczne do żywności, przyjmowane leki chemiczne, ale też – nie wykryte nietolerancje pokarmowe na kazeinę i laktozę, gluten pszenicy itd. powodują określone dolegliwości ze strony układu pokarmowego, zgagę czy – tak modny ostatnio – refluks;
- **obecnością pasożytów**, które podkradają nam składniki odżywcze, ale też zatruwając organizm swoimi toksynami zaburzają funkcjonowanie obciążonych nimi narządów;
- **rozrostem grzybów typu *Candida albicans***, zaburzających trawienie, ale też skłaniających nas do niezdrowych wyborów żywieniowych – silne łaknienie słodczy, alkoholu czy innych węglowodanów.

Z mojej wieloletniej praktyki wynika, że nie tylko suplementacja niedoborowych witamin, minerałów czy innych składników odżywczych jest ważna. Warto wiedzieć, że sama suplementacja bez: **odbudowy właściwego składu mikrobioty jelitowej – niesłusznie nazywanej florą jelitową, uszczelnienia śluzówek jelit, m.in. dzięki diecie bez źle tolerowanych produktów, usunięcia wykrytych toksyn i patogenów**, będzie skuteczna wyłącznie w ok. 40 procentach. Jedynie kompleksowe działania, dobrane dla konkretnej osoby, mogą przynieść długofalowe efekty.

Jakich efektów można się spodziewać:

- **uregulowanie trawienia**, a więc pozbycia się: biegunek, zaparc, wzdęć, refluksu, zgagi, bólu brzucha, choroby Leśniewskiego-Crohna itd.
- **eliminacji dolegliwości towarzyszących**: zmiany skórne, trądzik, migreny, dna moczniowa, bóle stawów, problemy z płodnością, depresję, stany lękowe, problemy z koncentracją i pamięcią, fibromialgie itd.
- zahamowanie procesów degeneracyjnych – wolniej starzeje się i mózg, i ciało;
- **profilaktyka chorób cywilizacyjnych**: zawały, udary, nowotwory, cukrzyca, choroby neurodegeneracyjne: demencja, Alzheimer, Parkinson, zapalenia narządów i tkanek;
- **chudnięcie bez efektu jo-jo**;
- **złagodzenie objawów chorób autoimmunologicznych**.

Właściwie dobrana – dla konkretnej osoby – suplementacja witamin, minerałów, NNKT to razem z kompleksowym oczyszczaniem organizmu – droga do zdrowia i dobrego samopoczucia na długie lata.

Zapraszam do lektury kolejnych odcinków artykułu. A w nich: wczesna diagnostyka zagrożenia insulinoopornością, dobre normy dla poziomu witaminy D3, zależności między wapniem, tarczycą a osteoporozą.



Obraz autorstwa: Freepik