

Avertismentul medicilor!

Unul din zece români are o boală la rinichi



Aproximativ 10 la sută din populația României suferă din cauza afecțiunilor cronice de rinichi. Avertismentul vine din partea prof.univ.dr. Adrian Covic, președintele Societății Române de Nefrologie și a fost făcut săptămâna trecută, cu prilejul Zilei Mondiale a Rinichiului.

„După datele noastre publicate relativ recent în reviste de prestigiu internațional, unul din zece români are o formă sau alta de boală cronică de rinichi. Considerăm de fapt că boala cronică de rinichi este mai importantă decât diabetul, pentru că se asociază cu multe alte patologii, precum hipertensiune, vârstnici, sarcină patologică etc.”, a spus prof.univ.dr. Adrian Covic, la conferința organizată la Iași, unul dintre cele mai importante centre de tratament ale bolilor renale din România. Potrivit specialiștilor, riscul de a dezvolta boala cronică de rinichi este mai ridicată în rândul femeilor, în raport cu bărbații. Cu toate acestea, numărul femeilor care sunt tratate prin dializă este mai mic decât cel al bărbaților din trei motive principale: progresia bolii cronice de rinichi este mai lentă în rândul femeilor, barierele socio-economice conduc la întârzierea dializei sau absența acesteia în rândul femeilor și accesul inegal la serviciile de sănătate în anumite țări.

Infecțiile renale, mai frecvente la femei

„Anumite boli renale, precum nefropatia lupică sau infecțiile rinichiului,

pielonefrita acută sau cronică, afectează cu pre-dilecție femeile. Nefropatia lupică este cauzată de o boală autoimună, în care sistemul imunitar atacă propriile celule și organe. Infecțiile renale, asemenea majorității infecțiilor de tract urinar, sunt mai frecvente în rândul femeilor și prezintă un risc crescut în timpul sarcinii. Boala cronică renală (BCR -n.r.) este un factor de risc important în sarcină. În cazul femeilor cu afectare renală avansată, sarcinile sunt mai dificile, cu rată mare de tulburări hipertensive și risc naștere prematură. Există o nevoie clară de identificare din timp a BCR în timpul sarcinii și de urmărire îndeaproape a femeilor afectate. Sarcina poate fi și o ocazie bună pentru diagnosticarea precoce a BCR, permițând astfel planificarea intervențiilor terapeutice viitoare. La rândul lor, complicațiile legate de sarcină cresc riscul bolilor renale: preeclampsia poate afecta rinichii normali conducând la hipertensiune și proteinurie. Preeclampsia, avortul septic și hemoragia post-partum sunt principalele cauze pentru leziuni renale acute la femeile tinere”, a declarat prof. univ.dr. Carmen Volovăț, citat de Agerpres.ro.



Terapia cu flori de primăvară

În fiecare început de primăvară există bună dispoziție, există viață peste tot. Natura renaște, soarele strălucește din nou, florile înfloresc, pomii îmbracă iar hainele verzi și pline de rod. Câtă culoare, câtă lumină, câtă parfum și câtă sănătate în jurul nostru! Leacuri de frunte în farmacia de primăvară a naturii abia așteaptă să fie puse în valoare. Până și suavele flori de sezon sunt adevărate comori pentru noi. Fiind pline de virtuți terapeutice, ne ajută să ne vindecăm suferințele fizice. Iată câteva dintre minunile pe care le fac florile de primăvară!

Zambilele

Sunt de un real ajutor pentru eliberarea tensiunii musculare la nivelul gâtului, feței și umerilor. Uleiul extras din flori de zambile îl putem utiliza cu succes în aromaterapie sau în băi și masaj local. Sau, putem pune câteva flori de zambilă în apă caldă și inspirând mirosul cam 10 minute vom avea și o stare de spirit mai bună. Zambilele sunt recunoscute încă din cele mai vechi timpuri și pentru valențele lor terapeutice în cazul depre-siilor.

Lăcrămioarele

Denumite și mărgăritare, aceste flori sunt un adevărat elixir al vieții. Ele stimulează buna funcționare a inimii, reglează ritmul cardiac și întăresc forța de contracție a mușchiului cardiac. Dintre o lingură de lăcrămioare mărunțite adăugate la 250 ml de apă fierbinte se

prepară un ceai din care se bea o cană pe zi, timp de 10-15 zile.

Narcisele

Florile iubirii se dovedesc a fi și remedii excelente atunci când suntem stresați, supărați, agitați. Florile uscate se toacă mărunt (folosind mănuși pentru protecția mâinilor, deoarece seva poate irita pielea), și se toarnă în 200 ml de apă clocotită. Vasul se lasă acoperit 10 minute, apoi se strecoară și se consumă, zilnic, câte două cani de ceai – o cană dimineața și una seara, până când dispar simptomele.

Anemonele

Au capacitatea de a diminua tensiunea nervoasă și spasmele involuntare. Anemonele sunt adjuvante în cazul crizelor de spasmofilie, atunci când avem impresia că nu



Sfaturi utile

- Înconjurați-vă de flori specifice sezonului când sunteți acasă,
- Dăruiți-vă singură flori și vă veți simți mult mai bine,
- Alegeți flori care să se potrivească decorului casei dumneavoastră, dar care să și miroasă foarte frumos, pentru că mirosul induce starea de

bună dispoziție,

- Nu urmați o terapie cu ceaiuri și tincturi de flori dacă sunteți însărcinată,
- Orice terapie cu substanțe extrase din flori se administrează numai la recomandarea medicului specialist sau medicului de familie, după un consult în prealabil.

ne mai putem ține pe picioare, avem palpitații iar mușchii ni se contractă involuntar. În acest caz, tratamentul cel mai la îndemână și cu o eficiență rapidă este tinctura de anemonă, care se găsește în centrele tip plafar. Se iau câte 20 de picături, de trei ori pe zi, după mese.

Magnoliile

Uleiul de magnolie are indicații terapeutice în cazul tulburărilor de tract intestinal. Datorită proprietăților sale antibacte-

riene și antiseptice, uleiul de magnolie tratează cu succes diareea și paraziții intestinali. Cum se prepară? Amestecăm șase linguri cu plantă uscată tocată mărunt cu 250 ml ulei extravirgin de măsline și lășăm la macerat două săptămâni. Apoi strecurăm uleiul și îl punem într-o sticlă închisă la culoare. Luăm din el câte 25-50 de picături (1-2 ml) diluate în puțină apă. Tratamentul trebuie efectuat de două-trei ori pe zi. Uleiul astfel preparat îl putem folosi și pentru băi, 4-5 picături, sau masaj (14-15 picături) pentru relaxarea musculară.

Mirosul și culoarea florilor induc starea de bine

Așadar, florile au un efect puternic asupra noastră și nu trebuie să le subestimăm capacitatea de a ne schimba emoțiile și starea de sănătate. Un studiu realizat de experții Universității din New Jersey demonstrează faptul că femeile sunt mult mai fericite atunci când primesc flori decât orice alt cadou. 90 de femei care au participat la această cercetare au primit diverse tipuri de cadouri - flori, parfum, ciocolată și haine. Desigur, potrivit specialiștilor, reacțiile lor au fost pozitive indiferent ce au primit. Dar zâmbetul le-au dat



de gol. Zâmbetele lor au fost evaluate astfel: de la „din obligație socială” până la „zâmbet stărnit de plăcere adevărată”. Spre surprinderea cercetătorilor, femeile care au primit flori au avut aproape întotdeauna un zâmbet sincer, în comparație cu cele care au primit celelalte tipuri de cadouri, chiar și unele mult mai scumpe decât un buchet de flori. Apoi, pe parcursul a câtorva zile, toate femeile au arătat o schimbare negativă a dispoziției, însă cele care au primit flori au avut o stare mult mai bună decât celelalte. Acest lucru îi determină pe experții în domeniu să considere că mirosul și culoarea florilor au un efect profund asupra psihicului uman.

Toporașii

Constituie unele dintre cele mai bune leacuri pentru răceala și simptomele specifice gripei sezoniere. Florile și frunzele de toporași au în compoziția chimică substanțe antiinflamatorii, antibacteriene și cicatrizante. Pentru tratarea tusei, se ia sirop de toporași. Acesta se prepară din câteva flori proaspete de toporași, puse într-un borcan de sticlă cu miere de albine (până când mierea acoperă florile) și lășate la macerat timp de două săptămâni. Se ia câte o lingură de trei-patru ori pe zi.