

## Multipla skleroza i kako je držati pod kontrolom

*Budući da ne znamo kako izliječiti ovu bolest, to znači da ne znamo niti točan uzrok i način njenog nastajanja. S obzirom na etiologiju mnogi stručnjaci smatraju da je to bolest nastala pod utjecajem raznih upalnih procesa. Kao mogući uzroci nastanka navode se i virusi i bakterije te naravno genetski (nasljedni) faktori). No, prije svega multiplu sklerozu smatramo autoimunom bolešću prilikom koje imunološki sustav organizma pretjerano reagira na svoje vlastite stanice i organe*

Kod multiple skleroze osnovni problem leži u demijelinizaciji – gubitku mijelinske ovojnice koja oblaže i štiti živce. Zbog toga u leđnoj moždini i mozgu tj. u raznim dijelovima CNS-a (centralnog nervnog sustava ) nalazimo demijelinizirajuće lezije i to u bijeloj tvari - oštećenja koja dovode do poremećaja u funkciji zahvaćenog dijela živčanog sustava. Na snimkama magnetske rezonance ta se područja prikazuju kao sivo bijele sklerotične zone.

Budući da živci prenose živčane impulse i „naredbe“ mišićima, početni simptomi mogu biti općenita slabost i bolovi u mišićima, nekoordinirani pokreti, utrnutost, trnci, problemi s vidom, dvoslike, vrtoglavice, stalni umor, gubitak ravnoteže, nadutost, opstipacija... Manifestacije ove bolesti mogu biti lagane, ali i vrlo komplicirane i teške. Neke oboljele osobe završe i u invalidskim kolicima.

Neki podaci navode da u Hrvatskoj boluje oko 4 500 osoba. Najčešća dob pojave MS je od 25 do 50 godine života s tim da je češća u žena za 30%.

### **Fitoterapija protiv multiple skleroze**

Idealne biljke protiv multiple skleroze su: menta, imela, vrkuta, glog, preslica, bazga, gospina trava, čestoslavica, kora vrbe... Od ovog bilja najčešće pripremam čajnu mješavinu i tinkturu- biljne kapi. Potrebno je redovito piti pola litre do litru čaja uz 50 kapi dnevno, a tu dozu kapljica postepeno dižem na 100 pa i na 150 kapi dnevno. Ovisi o pacijentu i jačini simptoma. Za smirenje i opuštanje kombiniram melisu, hmelj, lavandu... U terapiju s vremenom uvodim i žličicu ulja crnog kima (no pazite što kupujete!)

## **Sjedeće kupke za ublažavanje simptoma**

Dva puta tjedno treba napraviti toplu kupku od majčine dušice, preslice, kamilice i borovice. U kupki treba ostati 15-ak minuta, a voda u kadi mora biti do visine pupka. Dakle, u ovoj sjedećoj kupki srce treba (da ne kažem mora) biti izvan vode!

## **Masaža - odličan adut protiv multiple skleroze**

Svi pacijenti bi trebali koristiti usluge aromaterapeuta: masažu s odgovarajućim eteričnim uljima da se pojača cirkulacija, potakne živčani sustav i ojača mišiće da brzo ne atrofiraju.

Koristim tri-četiri proizvoda za masažu i utrljavanje:

TONIK s ružmarinom, koprivom i arnikom (ponekad i rusomačom).

GEL od mente, ružmarina, borovice, eukaliptusa koji hladi i ugodan je za mnoge pacijente. No, ako osobi ne odgovara hladan gel (nekome je neugodno i prehladno za masažu kralježnice) tada pripremam tzv. "topli gel".

KREMA na sličnoj bazi s biljem koje sam već navela. Krema i gel se puno ne razlikuju u svom sastavu no netko ne voli gel pa hoće kremu i obrnuto.

ULJE GOSPINE TRAVE s ULJEM LAVANDE i malo kamilice i majčine dušice.

## **Kupka za opuštanje živaca i mišića**

U žlicu šampona ili gela ili meda dodajte 5 kapi ulja od sandala, 5 kapi nerolija, 5 kapi lavandinog ulja i 3 kapi čempresa. Sve promiješajte u već pripremljenoj vodi za kupanje i uživajte. Voda neka bude do pupka. Ako nemate eterična ulja, skuhajte stolisnik, preslicu i kamilicu i napravite sjedeću kupelj. Nakon 20 minutne kupelji treba leći u krevet i dobro se pokriti.

***Dr. Ksenija Krajina Pokupec***

***Botana fitocentar d.o.o.***

***Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam***

***Konjička 3, Zagreb***

***Tel: 01/3839-096***

***Mob: 098/9288-728***

***e-mail: botana.zg@gmail.com***

***Radno vrijeme za informacije, narudžbe i posjete: pon, sri, pet - od 8h do 14h; uto, čet - od 14h do 19h.***