

Preventivni testi

Preventivni testi

Homocistein



Prijatelju, borcu za naše pravice in svobodo <https://www.facebook.com/sergio.berce> v spomin, ker ga je izdalo njegovo dobro in hrabro srce!

Test na Adrialabu stane 25€ <https://www.synlab.si/h>

Ampak uradna medicina pomika zgornjo mejo daleč previsoko – Referenčne vrednosti ($\mu\text{mol/L}$): 5.08 – **15.39**. Le zakaj? □

Po alternativni medicini je varna meja samo do 7 ali max 8 $\mu\text{mol/L}$!!!

Citiram Adrialab:

Določitev homocisteina pomaga pri oceni tveganja za kardiovaskularne bolezni. Povišana vrednost homocisteina je spremenljiv in neodvisen dejavnik tveganja za koronarno arterijsko bolezen, infarkt in globoko vensko trombozo. Je tudi neodvisen dejavnik tveganja za razvoj več vrst demence in Alzheimerjeve bolezni.

Homocistein je žveplo vsebujoča aminokislina. Za njegov metabolizem so potrebni vitamini skupine B (B6, B9-folat in vitamin B12). V primeru, da so metabolne poti okvarjene, se začne homocistein akumulirati in izločati v kri. To privede do

povišane vrednosti homocisteina v krvi in posledično v urinu. Vzrok za to je lahko genetski ali prehranski. V večini primerov (2/3) se pojavi zaradi pomanjkanja folne kisline, vitamina B6 in vitamina B12. (Dobrinova opomba: Pozabili so na cink!)

Pri nosečnicah so plazemske vrednosti homocisteina običajno nižje kot pri ženskah, ki niso noseče. Povišane vrednosti v nosečnosti so povezane z večjim tveganjem za zaplete v nosečnosti (preekplampsija, ponavljajoči se splavi, prezgodnji porod, nizka porodna teža,...).

Zvišane vrednosti homocisteina zaznamo pri: pomanjkanju folne kisline (Dobrinova opomba: folna kislina je umetna in je škodljiva za ljudi z okvarjenimi MTHFR geni! Zdrava oblika pa so folati, ki so naravni!), pomanjkanju vitamina B6, in/ali vitamina B12, homocistinuriji, kronični ledvični boleznimi ali koronarni arterijski boleznimi, infarktu in globoki venski trombozi. (Dobrinova opomba: vse naštetih bolezni od B12 dalje so samo **posledice** povišanega homocisteina, pomanjkanja cinka, B6, B12, B9 – folatov, pa so **VZROKI!**)

Nihče, tudi tekst spodaj, pa ne omenja pomanjkanja cinka, ki je kofaktor za več encimov za katalizo (pospeševanje) tvorbe S-adenozilmetionina (SAM), glavnega donorja metilnih skupin v celici in za lažjo pretvorbo homocisteina v metionin!

Homocistein je vnetna aminokislina, ki se pojavi kot stranski produkt presnove beljakovin. Poškodba arterijske stene, ki jo povzroča homocistein, je eden glavnih dejavnikov, ki pogonjajo proces ateroskleroze in vseh kardiovaskularnih obolenj! Obstajajo naravni načini, da se zaščitimo pred tem. Zgodba o homocisteinu se je začela s poročilom dr. Kilmerja McCullyja iz leta 1969. da so visoke ravni homocisteina povezane z napredovalo aterosklerozo in prezgodnjo smrtjo.

Ugotovil je, da otroci, rojeni z genetsko motnjo, imenovano homocisteinurija, zaradi česar je raven homocisteina zelo visoka, pogosto umrejo zelo mladi zaradi napredovale skleroze

v arterijah.

Šele v devetdesetih letih prejšnjega stoletja je bil dokončno potrjen pomen homocisteina pri razvoju srčnih bolezni.

Zvišane ravni homocisteina povzročijo povečano zamašitev, ki zmanjša pretok krvi v pomembne dele telesa. Pomanjkanje krvi v srcu lahko povzroči srčni infarkt, zmanjšan dotok krvi v možgane pa pospeši razvoj demence in lahko vodi v možganske kapi.

Visoke ravni homocisteina so povezane tudi s strdki v drugih pomembnih delih telesa. To vključuje tudi vene v primeru globoke venske tromboze ali pljučne embolije. V nekaterih študijah je celo zmerno povečanje ravni homocisteina pokazalo povezavo s pogostnostjo nastajanja krvnih strdkov.

Raven homocisteina mora preverjati vsakdo z družinsko anamnezo boleznimi srca, možgansko kapjo, diabetesom ali kognitivno degeneracijo (demenca). Prav tako bi moral vsak, ki ima diagnozo katerega od teh stanj, spremljati raven homocisteina. Tvegana skupina vključuje tudi tiste, ki imajo osebno ali družinsko anamnezo alkoholizma ali bolezni ledvic.

Najboljši način za preverjanje ravni homocisteina so laboratorijski testi za zdravje srca, ki vključujejo merjenje C-reaktivnih beljakovin, Lp(a) (lipoprotein a – blokiran z natrijevim askorbatom) in test VAP (vertikalni holesterol avtoprofil).

Kako se zviša raven homocisteina

Homocistein je presnovni stranski produkt presnove beljakovin, zlasti presnove metionina.

Metionin lahko najdemo v mesu, morskih sadežih, mlečnih izdelkih, jajcih, sezamu in brazilskih orehih.

Homocistein se presnavlja na dva načina: remetilacija in transulfuracija.

Za remetilacijo sta potrebna folat (B9) in B12, medtem ko transulfuracija zahteva piridoksal-5-fosfat, koencim B6.

Praviloma se približno 50 % homocisteina remetilizira, ostali homocisteini pa se transfurirajo v cistein.

Cistein, ki nastaja na ta način, se nato uporablja za proizvodnjo glutationa. Glutation je močan antioksidant, ki ščiti celice pred oksidativnim stresom. Vitamin B2 in magnezij sodelujeta v presnovi homocisteina.

Če v telesu ni dovolj vitaminov B6, B12, folata, B2 in magnezija, lahko pride do nevarnega povišanja ravni

homocisteina.

Vzroki za povečanje homocisteina

Slaba prehrana z visokim sladkorjem in ogljikovimi hidrati lahko zmanjša raven ključnih vitaminov B in magnezija.

Motnja črevesnih bakterij lahko privede do slabe absorpcije hranil, kar lahko vodi tudi do povečanja ravni homocisteina.

Genetske motnje, na primer tiste, ki povzročajo težave z absorpcijo in uporabo folata in vitamina B6, se pogosto srečujejo pri osebah s povišano stopnjo homocisteina.

Krvne preiskave, ki kažejo na **raven homocisteina nad 6,3 mmol/l (Ameriški standardi), kažejo na slabo metilacijo in povečano tveganje za bolezni srca in ožilja.** V tem primeru je treba uvesti dodatke metiliziranih oblik vitamina B, kot so metilfolat, metil-B12, Pyridoxal5 fosfat, riboflavin, trimetilglicin, magnezij in holin.

Priporočena dopolnila so tudi PABA, N-acetil cistein in alfa lipoinska kislina, ki pomagajo pri tvorbi glutationa in zniževanju ravni homocisteina. Pro Collagen 19 ki vsebuje natrijev askorbat, lizin, prolin, glicin pomaga tudi pri čiščenju in obnovi krvnih žil...

Visokokakovostne omega-3 maščobne kisline in nasičene srednjeveržne maščobe iz kokosovega olja so bistvenega pomena za zniževanje ravni homocisteina.

Več info: <http://bioscan.si/kako-kdaj-kaj-ne>