

Benzobabcie

16 września 2024

W ostatnim czasie notuje się coraz więcej przypadków agresywnych zachowań starszych kobiet, które wymuszają wręcz na służbie zdrowia wypisywanie recept na benzodiazepiny. Cemu tak się dzieje? Ano dlatego, że są uzależnione od tych środków. To właśnie służba zdrowia wpędziła te kobiety w uzależnienie, a teraz „nie wie”, co z tym zrobić.

Kobiety te przeżywają ogromne katusze, takie jak pani Ewa, której historia była ostatnio opisywana przez jeden z popularnych polskich portali internetowych. Kobieta śpi dwie godziny na dobę, musi chodzić godzinami po mieszkaniu, cierpi na skurcze. Dlaczego? Ponieważ benzodiazepiny aktywują sztucznie działanie kwasu amino-masłowego GABA. Jest to neuroprzekaźnik odpowiadający za uczucie relaksu, harmonii, spokojnego snu. Ogólnie rzecz ujmując – ma działanie uspokajające. Przyjmowanie tych leków przez długi czas natomiast powoduje, że mózg sam przestaje wytwarzać własne aktywatory tego neuroprzekaźnika. Do tego dochodzą choroby, które powodują stany zapalne w organizmie, co jeszcze bardziej przyczynia się do stresu.

Rozwiązaniem dla tych kobiet może być kwas GABA oferowany w formie suplementów diety. Należy jednak zauważyć, że musi to być firma jak najbardziej godna zaufania, gdyż zdarzają się oszustwa podróbek.

Do tego dieta wspomagająca produkcję tego kwasu, czyli, jak podaje portal Neuroexpert.org: „Dieta wspomagająca aktywność GABA (kwasu γ -aminomasłowego) w organizmie powinna opierać się na żywności bardzo niskowęglowodanowej, wysokotłuszczowej oraz o zrównoważonej zawartości białka (dieta ketogeniczna), co nie jest łatwe do osiągnięcia. Wprowadzenie organizmu w stan ketozy wymaga umiejętnego komponowania posiłków. Najoptimalniejszym rozwiązaniem jest spożywanie posiłków, z

których 75% kalorii pochodzi z tłuszczów, 20% z białek a zaledwie 5% z węglowodanów. Menu należy uzupełniać w produkty zawierające witaminy z grupy B (B1, B3, B6, B8, B9), witaminę K oraz minerały (szczególnie magnez i cynk). Ketogeniczna dieta GABA powinna opierać się na produktach o jak najniższym indeksie glikemicznym, zawierających niewielką zawartość cukrów prostych i złożonych. Warto wybierać żywność z upraw ekologicznych (eko/bio)".

Dodać należy, że dobrym źródłem witamin B są parzone drożdże.

Pomóżmy swoim babciomm, które zmagają się z takim strasznym problemem!

Autorstwo: JózekS

Nadesłano do portalu WolneMedia.net