

# KURKUMA A IBUPROFEN

Statistice lidí v Česku, nemluvě o Slovensku a zbytku světa, užívají ibuprofen na zmírňování bolestí hlavy, zad či svalů.

Ačkoliv se zdá, že tyto pilulky potlačují bolest rychle, jejich vedlejší účinky vyvolávají značné obavy. Netřeba se nechat zmýlit tím, že tablety s účinnou látkou ibuprofen jsou volně dostupné bez lékařského předpisu a tedy, že jsou zřejmě bezpečné.

Ve skutečnosti mohou mít jejich vedlejší účinky na tělo dalekosáhlé následky.

## \*Varování úřadů pro kontrolu léčiv\*

**Před 8 lety dokonce i americký Úřad pro kontrolu léčiv FDA vydal ohledně ibuprofenu varování, v němž upozorňoval na vážné a zvýšené riziko srdečního infarktu a mozkové mrtvice.**

Loni toto varování ještě posílili. Poté, co znovu prozkoumali daný lék, vydali toto prohlášení:

Ibuprofen výrazně zvyšuje riziko srdečního infarktu a mozkové mrtvice, dokonce i při krátkodobém užívání.

**\*Čím déle se lék užívá, tím je riziko vyšší.\***

Faktem je, že uvedené riziko je vyšší v případech lidí s existujícím onemocněním srdce. Nicméně, týká se i lidí, kteří se srdcem nemají žádné problémy.

Navíc, dané riziko se prudce zvyšuje u lidí nad 40 let.

Jak je uvedeno v prohlášení, šance, že tito lidé dospějí k potížím se srdcem, je extrémně vysoká.

**Úřad FDA proto lidí nad 40 let důrazně varuje před užíváním léků obsahujících ibuprofen.**

**\*Největší problém léků bez předpisu\***

Jak jsme již uvedli, největším problémem léků bez lékařského předpisu, jako jsou ibuprofen či paracetamol je, že se o nich lidé nyní domnívají, že jsou bezpečné.

Další velkou chybou je jejich nadměrné užívání, protože mají jen málo viditelných nežádoucích účinků. Ty neviditelné v podobě ohrožení srdce nebo mozku však již většina lidí většinou ignoruje.

Výsledkem pak je, že se někdy konzumují dokonce jako bonbóny.

V našem článku vás však nechceme potit varovat před nebezpečnými situacemi těchto často užívaných léků, ale současně vám doporučíme i alternativy.

**\*Bezpečná alternativa k lékům proti bolestem\***

Jednou z nejlepších přírodních látek, které dokáže účinně potlačovat různé typy bolestí, je **kurkuma**, o které píšeme pravidelně.

Patří do stejné rodiny rostlin jako například zázvor a představuje koření se snad nejširší paletou prospěšných účinků na lidský organismus, jaké můžete konzumovat.

**Kurkuma má přirozenou schopnost blokovat zánětlivé enzymy a cytokiny.**

Proto kromě potlačování běžných bolestí hlavy nebo svalů, je neskutečně účinná i při chronických onemocněních jako například revmatoidní artritida.

Na druhé straně, léky jako ibuprofen pouze na chvíli potlačí zánět, ale nedokážou jeho vzniku zabránit.

**Navíc, kurkuma je velmi efektivní i při přímém tlumení bolestí.** Proto, pokud vás příště budou trápit nějaké bolesti, určitě sáhněte raději po ní než po tabletách.

Další skvělou věcí na kurkumě je, že ji koupíte v téměř každých potravinách mezi kořeními a stojí jen pár korun.

## \*Jak užívat kurkumu\*

Kurkuma se užívá tak, že si ve sklenici vody rozmícháte 1 čajovou lžičku kurkumy a vypijete.

Pro zesílení účinku můžete ještě přidat špetku mletého pepře.

Podle potřeby užívejte 2 až 3 krát denně až do ústupu bolestí