

# EFEKTI VIŠESTRUKIH WELLNESS UREĐAJA NA ZDRAVLJE I OPŠTE STANJE KORISNIKA

*Dr Sašo Stefanoski<sup>1</sup>*

*Evropski centar za mir i razvoj Univerziteta za mir osnovanog od strane*

*Ujedinjenih nacija*

*Tatjana Ilievska<sup>2</sup>*

*Diplomirani farmaceut i specijalista komplementarne medicine*

*Kristijan Davidovski<sup>3</sup>*

*Bioinformatičar, specijalista komplementarne medicine*

*Institucija: Privatna zdravstvena ustanova za komplementarnu i  
alternativnu medicinu*

*„Centar za bioinformatiku – Revit“ Skoplje, Republika Makedonija*

**Apstrakt:** Ova dvostruko slepa, randomizovana studija procenila je kratkoročne efekte bioinformatičkih uređaja za dobrobit („bio-flastera“) na umor, kvalitet sna, stres, nivo energije i markere podmlađivanja kod odraslih korisnika. Dvadeset devet učesnika (starosti 25–72 godine) raspoređeno je ili u grupu sa aktivnim tretmanom ( $n = 19$ ) ili u placebo kontrolnu grupu ( $n = 10$ ) i koristili su svoje dodeljene uređaje danju i noću tokom perioda od 7 dana. Ishodi su procenjeni putem validiranih upitnika koji pokrivaju hronični umor, kvalitet sna, stres, kvalitet života i povezane simptome i pre i posle intervencije.

**Ključne reči:** Umor, san, energija, stres, uređaj za dobrobit, komplementarna medicina, bioinformatika

- 
1. [sasostefanoski@yahoo.com](mailto:sasostefanoski@yahoo.com)
  2. [kristijanmail@gmail.com](mailto:kristijanmail@gmail.com)
  3. [tatjana\\_il@yahoo.com](mailto:tatjana_il@yahoo.com)

## **Mehanizam delovanja**

*Ovi uređaji za dobrobit prenose specifične bioinformatičke signale dizajnirane da: stimulišu ćelijsku regeneraciju i proizvodnju ATP-a; sinhronizuju cirkadijalne ritmove tela;*

*smanje oksidativni stres aktivacijom antioksidativnih puteva; uravnoteže ključne hormone kao što su melatonin i kortizol; i poboljšaju mikrocirkulaciju za poboljšanu isporuku kiseonika i hranljivih materija tkivima.*

## **Rezultati**

*Učesnici u aktivnoj grupi prijavili su značajna poboljšanja u poređenju sa kontrolnom grupom:*

*popodnevni umor je opao sa 60% na 30%, dok je broj onih koji nisu prijavili uticaj umora na dnevne aktivnosti porastao sa 10,5% na 47,4%. Latencija spavanja (manje od 15 minuta) poboljšana je sa 10,5% na 73,7%, noćna buđenja su se smanjila (broj onih koji se nikada nisu budili porastao je sa 5,3% na 63,2%), a ukupno zadovoljstvo snom poraslo je sa 15,8% na 89,5%. Stabilna dnevna energija povećana je sa 31,6% na 68,4%, dok su „padovi“ energije pali sa 68% na 31,6%.*

*Otpornost na stres se drastično poboljšala – broj učesnika koji retko nisu mogli da se nose sa stresom porastao je sa 21% na 94,7%, a broj onih koji nisu prijavili stres porastao je na 47,4%.*

*Markeri regeneracije tkiva i anti-ejdzinga takođe su pokazali značajne dobitke: elastičnost kože poboljšana je za 180%, smanjenje bora za 225%, a mentalna jasnoća za 150%. Mere kvaliteta života takođe su pokazale značajna poboljšanja, uključujući zadovoljstvo životom (sa 15,8% na 89,5%) i zadovoljstvo ličnim odnosima (sa 5,3% na 68,4%). U placebo grupi nisu primećene značajne promene u ovim oblastima.*