

Náš nový pomocník na kĺby

Mgr. Martin Forejt, Ph.D.

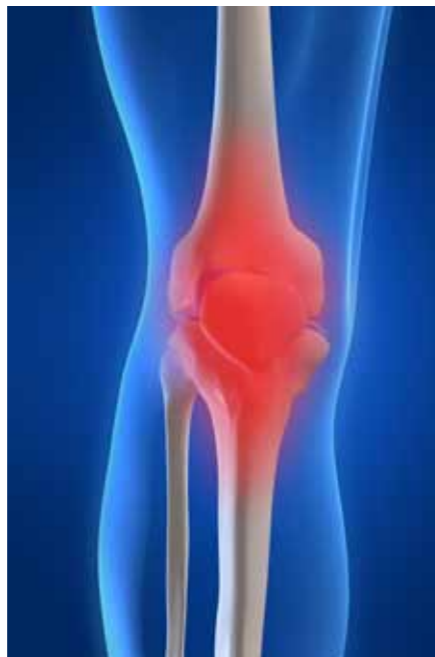


Kĺbové ťažkosti nie sú v dnešných časoch doménou len staršej generácie, ale trápia sa s nimi v menšej či väčšej miere značná časť ľudí v produktívnom veku. Nejde len o problémy s kolenami a bedrami, výrazne na vzostupe sú aj problémy s chrbticou, ktoré sa manifestujú bolestivosťou chrbta a často aj zhoršenou citlivosťou a bolestivosťou v oblasti končatín. Najčastejšími príčinami sú nadváha a obezita, sedavý spôsob života a nedostatok pohybovej aktivity, jednostranné, dlhodobé preťažovanie nášho tela (práca, silové športy), zranenia a zápaly.

Najčastejším kĺbovým ochorením je artróza. Vyvíja sa postupne a môže postihovať jeden či viac kĺbov (najčastejšie postihuje nosné kĺby, zvlášť kolenné a bedrové).

Pri tomto ochorení dochádza k opotrebovaniu (degenerácii) kĺbovej chrupavky aj tvrdé kĺbové tkanivá sprevádzané často zápalovými procesmi. Ľudia sa sťažujú na postupne sa rozvíjajúcu bolestivosť v oblasti kĺbu (neskôr až šklbanie v kĺbe pri pohybe), zhoršenú hybnosť kĺbu (nie je už taký rozsah v hybnosti kĺbu), vznik opuchov a výpotkov (napr. známa voda v kolene), ktoré sú samy o sebe tiež veľmi bolestivé a ovplyvňujú hybnosť kĺbu.

K subjektívne vnímanému zhoršeniu stavu dochádza tiež pri zmenách počasia. Pri artrózach vyššieho stupňa (III. a IV. stupňa) už bolestivosť pretrváva aj v kľude, objavujú sa aj nočné bolesti a človek je obmedzené pohyblivý. U väčšiny ľudí tento stav dospeje k výmene daného kĺbu.



Aké sú príčiny vzniku artrózy?

Je ich veľa. Ak vynecháme **vrodené anomálie kĺbov a prirodzené starnutie**, ktoré nie sú ovplyvniteľné, existuje viacero príčin, ktoré ovplyvniteľné sú.

Jedná sa najmä o **nadváhu a obezitu**. Skúste si deň dva chodiť a športovať s batohom, ktorý bude mať napríklad len slabých 10 kg. Aj zdravý človek spozná, že sa to jeho kĺbom nepáči, najmä ak ich bude viac zatažovať pri športe a bude málo a nekvalitne jesť.

Ďalšou výraznou príčinou môže byť **fyzicky namáhavá, jednostranná práca na jednej strane** (nosenie ťažkých vecí, najmä ženy, rôzne druhy remesiel, baníci) či úplne naopak stála **sedavá práca pri počítači** (úradníci, vedci, lekári), časté sedenie v aute (obchodný zástupcovia, vodiči z povolania ...). V oboch prípadoch bude výrazne trpieť chrbtica (najmä bedrová a krčná oblasť).



Nesmieme tiež zabúdať na **opakované preťažovanie kĺbov u fyzicky veľmi aktívnych ľudí, športovcov** (vrcholových športovcov, najmä detí) a osôb navštevujúcich posilňovne. Ľudia si pri týchto aktivitách mnohokrát nakladajú až moc, z tela často len berú a nestarajú sa oň dôkladne ako hospodár, ktorý myslí na to, aby bolo telo prevádzkyschopné i po ďalšie roky.



Často je to aj tým, že doteraz nemajú žiadny zážitok z choroby či zranenia a nepoznajú, čo to je a ako to môže boľieť, keď telo štrajkuje a nefunguje. Pri športe je teda dôležité myslieť na mieru záťaže vo vzťahu k stavbe tela a tréningovosti, na dobrú výživu, ponechanie priestoru pre regeneráciu a doplnkovú výživu pre kĺby a väzy.

Na rozvoj artrózy môžu mať vplyv aj rôzne úrazy, zápaly, operácie a metabolické ochorenia (dna).

S opísanými ovplyvniteľnými príčinami artrózy môžeme pracovať tak, aby sme primárne **predchádzali jej vzniku**, čo je ideálne riešenie (pozor - to nás ale ešte vlastne nič nebolí). Alebo s ňou môžeme pracovať aspoň sekundárne, teda **brániť jej rýchlemu postupu**. Vždy teda rozhoduje čas, kedy na svojom tele začneme pracovať a chrániť ho.

Keďže sa toto ochorenie vyvíja postupne, je tu jednoznačne možnosť včas zasiahnuť a zamedziť alebo aspoň brzdiť ďalší rozvoj ťažkostí. K tomu nám môže pomôcť aj nový preparát Triflextabs.

Triflextabs – zoznámte sa

Triflextabs obsahuje tri aktívne zložky dôležité pre zdravie kĺbov: glukosamín, chondroitín sulfát a OptiMSM® (methylsulphonylmethan).

GLUKOSAMIN je významným stavebným kameňom chrupavkových tkanív. Chrupavka je tvorená glykosaminoglykánmi a proteoglykánmi. Proteoglykány sú molekuly s proteínovým jadrom, na ktoré sú naviazané glykosaminoglykány. Z 95 % sú tvorené sacharidmi. **Sú dôležité pre hydratáciu chrupaviek, sú lubrikačnou zložkou kĺbu, zaisťujú odolnosť proti tlaku a majú v kĺboch funkciu huby** (zadržanie vody). Keď dochádza k zníženiu produkcie glukosamínov, prejavuje sa to poškodením kĺbovej chrupavky. Pomocou glukosamínu môže dôjsť k upokojeniu týchto ťažkostí. Dopĺňovanie glukosamínu môže zvýšiť vlastnú glukánovú produkciu.

Zdrojom glukosamínu v produkte je rastlinná forma glukosamín hydrochlorid, ktorý sa získava z glukózy obsiahnutej v kukurici (fermentáciou bez organických rozpúšťadiel). Kukurica je starostlivo z produktu odstránená, avšak aj tak nie je produkt odporúčaný pre osoby s alergiou na kukuricu. V jednej tablete sa nachádza 415 mg glukosamínu.

CHONDROITÍN SULFÁT je dôležitou zložkou ľudských spojivových tkanív, ktorá sa nachádza v chrupavke a kostiach. Patrí medzi glykosaminoglykány. Pomáha znižovať bolesť a zápal, ovplyvňuje pružnosť chrupaviek, zlepšuje funkciu kĺbov a spomaľuje rozvoj artrózy. Chondroitín sulfát obsiahnutý v preparáte sa získava z rýb a v jednej tablete sa ho nachádza 400 mg.

OptiMSM® (MSM = methylsulphonylmethan) je patentovaná organická sírna zložka, ktorá sa prirodzene nachádza v ľudskom tele (kĺby, svaly, koža, nechty a vlasy). Je jedným z hlavných stavebných zložiek glykozaminoglykánov. **Pomáha udržiavať štruktúru spojivových tkanív a pôsobí protizápalovo.**

V jednej tablete sa nachádza 300 mg MSM. MSM sa do stravy dostáva najčastejšie z pôdy. Stráca sa však pri tepelnej úprave potravín a ich skladovaní, je preto ťažké získať dostatočné množstvo bežnou stravou.

Odporúčené kombinácie produktov

V ponuke Finclubu sa nám teda objavil nový prípravok, ktorý môže významne doplniť existujúci sortiment veľmi kvalitných preparátov určených pre kĺbovú výživu.

• **Jedná sa najmä o Flexistrong, Flexigel, Vi-va^{HA} collagen, Femidatabs. Svojim zložením sa novinka Triflextabs od existujúcich výrobkov líši, čo umožňuje**

vzájomnú kombináciu pre dosiahnutie ešte výraznejšieho efektu.

- Osobne by som odporučil **u ľudí s artrózou a problémami s chrbticou** napríklad kombináciu Triflextabs (1x1) a Flexistrong (2x1), ženy môžu navyše užívať aj Femidatabs (1 tbl. po raňajkách).
- V zátvorke sú popísané **dávky pre dlhodobé užívanie**. Štartovacie dávky však môžu byť u Femidatabsu a Flexistrongu vyššie.
- **U mladých športovcov** do dvadsiat rokov by som odporučil Flexistrong (2x1) v kombinácii s Flexigelom (3x15 ml), **pre ostatných športovcov** potom Triflextabs (1x1) a Flexigel (3x15 ml).

Triflextabs neobsahuje laktózu, glutén, sladidlá ani kvasnice. V balení je 90 tabliet, odporúčané dávkovanie - 1 tableta denne (nie je nutné na začiatku vyššie dávkovanie ako napr. pri Flexistrongu). Produkt **vystačí na dobu 3 mesiacov**, čo je okrem iného ideálne aj z hľadiska možnosti zaznamenať priaznivý efekt jeho pôsobenia na dané ťažkosti bez toho, že by sa užíval vo vyššom dávkovaní.

Novinka Triflextabs si vďaka veľmi kvalitnému zloženiu, vysokým dávkam aktívnych účinných látok a priaznivej cene nájde v budúcnosti určite svoje pevné miesto v sortimente Finclubu. V kombinácii s ostatnými popísanými doplnkami bude ich synergická sila ešte výraznejšia.

NOVINKA 2017

V apríli v akcii!



Balenie: 90 tabliet
Odporúčané dávkovanie: 1 tableta denne, ráno, po raňajkách, dostatočne zapiť.
Obsah účinných látok v 1 tablete: 415 mg glukosamínu, 400 mg morského chondroitín sulfátu, 300 mg OptiMSM® (Methylsulfonylmetán). Výživový doplnok nie je určený deťom do 3 rokov.