



## Pohybová aktivita – podpora produktmi LR

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás zdravím milí LR poradcovia na stránkach LR Magazínu!

Blíži sa koniec roka a začiatok toho nového, od ktorého možno očakávame splnenie toho, čo sme tento rok nestihli. Mnohí z Vás si opäť dajú nejaké to predsavzatie. K jedným z „top 10“ patrí záväzok, že sa začneme trochu viac hýbať (či dokonca športovať!). Pre tých z Vás, ktorých sa to týka, ale aj tých, ktorí športujú pravidelne, mám dnes niekoľko tipov a odporúčaní na využitie niektorých doplnkov z produkcie LR, ktoré Vám pomôžu či už poradiť si s drobnými poraneniami alebo dokonca predchádzať závažnejším poruchám zdravia, ktoré na Vás pri športovaní striechnu.

Pohybová aktivita je určite pre zdravie a dlhovekosť veľkým prínosom, z rôznych dôvodov ale často dochádza k poškodeniu zdravia či už náhle, športovým úrazom alebo je športujúci vystavený dlhodobým rizikám z preťažovania pohybového systému a nedostatočnej regenerácie, na ktorej sa veľkou mierou podieľa aj naša strava.

Pôsobením vonkajšieho násillia pri športovaní môže dôjsť k narušeniu celistvosti tkanív (to hovorí definícia športového úrazu). Ak k nemu dôjde (vy, športovci to poznáte, Vás, budúcich to len čaká a pravdepodobne neminie), objavujú sa v rôznej intenzite nepríjemné príznaky – bolesť, opuch, zápal a modrina (hematóm).

Niekedy vieme moment úrazu identifikovať (zlý došľap, podvrtnutie, náraz, úder a pod.), niekedy ale k týmto príznakom dochádza napri-

klad pri jednostrannom nadmernom zaťažovaní a preťažovaní pohybového aparátu, čo je typické hlavne pri nevhodnom cvičení. Modifikujúcim faktorom môžu byť aj klimatické či iné faktory. Výskumy napríklad zistili, že pri neustálom preťažovaní a tým aj miernom poškodzovaní štruktúr kĺbov, väzív a svalov bývajú postihnutí častejšie tí jedinci, ktorí riešia športom väčšie psychické zaťaženie (šport ako ventil pre stres).

Najjednoduchším poranením, ktoré vznikne pôsobením tupého násillia na niektorú časť tela, napríklad pri páde, je **narazenina** – zatvorené poranenie, pri ktorom nedochádza k narušeniu kožného povrchu. Takéto poranenie sa prejaví podkožným výronom rôznej intenzity ako dôsledkom zakrvácania do tkaniva. Ak je takýto výron výrazne bolestivý a môžete ním voľne pohybovať, došlo k „odtrhnutiu“ kože od podkožia a takéto poranenie vyžaduje chirurga.

V tých menej závažných prípadoch aplikujte na miesto poranenia napríklad **Aloe Vera MSM Telový gél** so 60% obsahom Aloe Vera s extraktom z medvedice lekárskej a vrbovej kôry. Gél sa na povrchu kože rozotiera lepšie ako krémové formy protizápalových gélov a má vysokú schopnosť prieniku k postihnutým štruktúram. Gél naneste na celú plochu poranenia a jemne vmasírujte, počas dňa opakovane. Vyhodenie takéhoto poranenia trvá niekoľko dní a zvyčajne sa hojí bez akejkoľvek stopy.

Pri silnejšom náraze sa môžu poškodiť obaly svalu alebo samotné svalové vlákna, čo poznáme podľa bolestivosti pri pohybe, v prípade ťažkých poranení sa sval dokonca môže odtrhnúť. Nesprávne liečené poranenie narazeného svalu môže viesť k jeho degenerácii a zväpateniu. Urýchlenie hojenia takého poranenia okrem **Aloe Vera MSM gélu** na vonkajšie ošetrenie už ale vyžaduje celkovú podpornú liečbu. V nej vieme využiť úžasné regeneračné a hojivé vlastnosti **Colostra**, ktoré obsahuje okrem rôznych imunitných faktorov veľkú rodinu rastových faktorov (molekúl na báze polypeptidov). Ich regeneračné benefity sú zodpovedné za opravu tkanív v celom tele, vrátane kože, chrupaviek, svalov a kostí. Štúdiá z roku 1981 identifikovali sedem rôznych stimulátorov rastu v kolostru, pričom tri z nich sú priamo zapojené do hojenia rán. Pri poranení je možné použiť akúkoľvek formu Colostra, ale odporúčam siahnuť po vyšších dávkach (napríklad 6 až 9 kapsúl za deň). Postihnutý sval je zároveň výrazne prekyslený, preto je dôležité pridať tablety s obsahom zásaditých minerálov ako je produkt **ProBalance**.

