

Z dlhodobého hľadiska je športovanie spojené s preťažovaním štruktúr pohybového aparátu, čo vyžaduje cieleňú podporu jeho regenerácie pomocou špecifických doplnkov výživy. Dochádza k poškodzovaniu chrupaviek, svalových úponov a šliach.

S pribúdajúcim vekom (už po 20. roku života!) sa znižuje pružnosť chrupaviek znižovaním obsahu vody, čo znižuje schopnosť zvládať preťaženie. Mení sa aj kvalita a množstvo kĺbového maziva a pri častých zápaloch sa uvoľňujú látky, ktoré urýchľujú degradáciu chrupavky. Okrem biologických faktorov sa na poškodení aparátu podieľajú aj mechanické faktory – prudké striedanie zaťaženia, akútne preťaženie, úrazy, mikrotraumy a následky predchádzajúcich úrazov.

Z uvedeného vyplýva, že aj drobné poranenia nad ktorým často len mávneme rukou môžu mať v budúcnosti závažné následky. Poškodený pohybový systém je potom slabo odolný aj voči bežným činnosťiam a často vedie k invalidizácii. Okrem správne dávkovanej záťaže, technike cvičenia či adekvátnej rehabilitácii zohrávajú pri prevencii takýchto poškodení esenciálnu úlohu látky, ktoré súhrnne označujeme termínom **chondroprotektíva** (poznáte z článkov o artróze, ktoré sme publikovali aj v LR Magazíne). K produktom s ich obsahom patria **Aloe Vera Drinking gel Freedom** a **Freedom Plus kapsuly**.

Aloe Vera gel Freedom okrem 88 % Aloe Vera a vitamínov C a E obsahuje hydrolyzovaný kolagén. Kolagény sú nepriehľadné vláknité útvary, ktoré tvoria až 25 % všetkých bielkovín v organizme.



Z doteraz popísaných 12 hlavných typov kolagénu sú pre stavbu pohybového aparátu kľúčové **kolagén typu I a II** (odolávajú ťahu a tlaku). **Freedom Plus kapsuly** obsahujú okrem antidegeneratívne pôsobiaceho vitamínu E glukosamínsulfát a chondroitínsulfát (+ vitamín D a mangán, ktoré pozitívne pôsobia na metabolizmus kostného tkaniva). Chýbajúce a poškodené štruktúry v kĺbe spúšťajú imunitnú reakciu, ktorá ďalej vedie k poškodeniu.

Váš MUDr. Tomáš Kampe

Infolinka lekára: +421 917 519 891
pondelok – piatok 15.00 – 20.00 hod.

