

SPORT – CO PŘI NĚM ZTRATÍME, MUSÍME (ZDRAVĚ) VRÁTIT

Odborná redakce Edukafarm

Kdo běhá, jezdí na kole nebo posiluje, ví, že sport má svá rizika. Pokles hladiny minerálů či imunity, bolesti spojené se zraněním či opotřebením kloubů a svalů – na vše lékař i lékárník něco nabídnou. Jde o to, aby ony látky byly nejen účinné, ale také bezpečné.

IMUNOGLUKAN

Nadměrná a dlouhodobá fyzická zátěž může vést k vyčerpání imunitního systému a zvýšené náchylnosti k infekcím. Pomocí jsou přírodní imunostimulační látky, mezi něž patří glukany; osvědčený je imunoglukan, získávaný patentovaným postupem z houby hlívy ústříčné. Jeho účinnost v posilování imunity u sportovců opakovaně potvrdily vědecké studie, např. u běžců na lyžích po vysoce intenzivním tréninku. Podávání imunoglukanu po dobu 2 měsíců u nich zabránilo téměř 30% poklesu imunity, projevenému v kontrolní skupině. Nežádoucí účinky se nevyskytovaly. Stejnomený doplněk stravy je určen na udržení fyziologické funkce imunitního systému, ke snížení míry únavy a vyčerpání. Užívá se v dávce 2 kapsle denně po dobu 3 měsíců.

VYSOKODÁVKOVANÝ VITAMIN C

Vitamin C má základní význam a jeho potřeba stoupá při zvýšených nárocích na organismus, kdy se zvyšuje produkce reaktivních sloučenin kyslíku (ROS) a vzniká oxidativní stres. Sport k takovým situacím patří. Vitamin C rozvinutí oxidativního stresu brání, chrání tím buňky a jejich funkčnost. Dále se např. účastní i jaterní detoxikace zplodin, jež se ve zvýšené míře při námaze tvoří, a přispívá tím k regeneraci tkání včetně svalstva. Má zásadní význam pro tvorbu kolagenu, základního materiálu šlach a kloubů, který se účastní i hojivých procesů.

Nízká hladina vitamínu C je spojena se sníženou výkonností, únavností a zvýšeným oxidativním stresem. Vzhledem k omezenému vstřebávání vitamínu C z jídla a nápojů je k dosažení vysokých hladin potřebných k neutralizaci významného oxidativního stresu vhodné infuzní podání vysokých dávek. Infuze se aplikuje 1–2x týdně, a to v období tréninkové a soutěžní zátěže.



inzerce

ŠETRNÁ LÉČBA BOLESTÍ POHYBOVÉHO APARÁTU

Benefity:

- ✓ zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti svalů, kloubů a páteře
- ✓ bez lékových interakcí
- ✓ nežádoucí účinky nebyly pozorovány



GUNA-MD přípravky pomáhají odstranit bolest a zlepšit pohyblivost pohybového ústrojí včetně kloubů, a to vždy v té oblasti, pro kterou jsou určeny. Zároveň zmírňují poškození způsobená stárnutím, nesprávným držením těla, průvodními chronickými onemocněními, poraněními a úrazy.

Lékaře aplikující GUNA-MD přípravky najdete na www.inpharm.cz



www.samoleceni.cz



zdravotnický prostředek

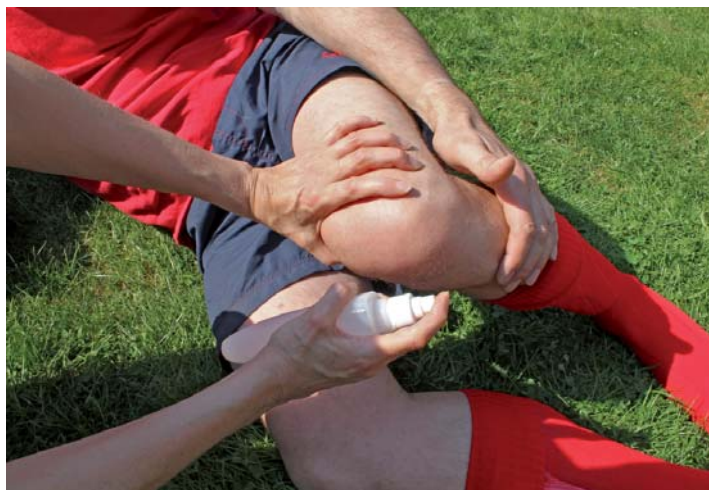
FOSFÁTY A NĚKTERÉ DALŠÍ LÁTKY

Fosfor je pro sportovní výkon mimořádně důležitý. Jak ukázaly studie, jeho dodávání ve formě fosfátu zlepšuje aerobní tělesnou výkonnost, přispívá ke stabilizaci acidobazické rovnováhy a zlepšuje fungování myokardu při cvičení. Fosfát je pro sportovce důležitý i proto, že fyzická námaha může vést k jeho snížené hladině. Z hlediska rychlosti jejího zvýšení je výhodná nitrožilní aplikace organických fosfátů. Například fruktóza-1,6-difosfát (FDP) se dle závažnosti klinického stavu aplikuje 1x denně až 1x týdně až do odeznění příznaků.

Kromě fosforu je při tělesné námaze vhodné doplňovat i další látky potřebné pro energetický metabolismus a adekvátní činnost svalů a nervů. Příkladem může být kombinace FDP s hořčíkem (zlepšuje např. využití glukózy a transport kyslíku do tkání) a draslíkem (důležitý např. pro normální svalovou činnost, pomáhá snížit pocit svalové únavy mj. tím, že podporuje eliminaci kyseliny mléčné). K dalším látkám patří např. kreatin, který je významný pro přenos energie ve sva-lech a nervech. Zmíněné složení obsahuje doplněk stravy Biofosfina, jehož sáčky se užívají dle potřeby, obvykle však 1 až 2 sáčky denně rozpuštěné ve sklenici vody.

KOLAGENOVÉ INJEKCE

Sport doprovázejí poruchy kloubů, šlach a svalů, od pohmožděnin, „natažených“ šlach a svalových úponů přes jejich ruptury a záněty až po fraktury kostí. Pro léčbu méně závažných bolestí (např. namožení svalů a šlach, některých typů bolestí zad) jsou vhodné přípravky s obsahem kolagenu. Jde o tělu vlastní látku, již spolu s extrakty z léčivých rostlin obsahují tzv. MD injekce (např. MD-Knee, MD-Muscle, MD-Shoulder, MD-Hip). Jejich lokální aplikace zlepšuje profil kolagenových vláken, chrání a posiluje kloubní pouzdro, vazy, šlachy, veškeré struktury, v nichž je kolagen přítomen. Při zpevňování stabilizačních systémů kloubů jde nejen o strukturální regeneraci, ale i o protibolestivé působení. Účinnost kolagenových injekcí potvrdilo několik studií, do nichž byly zařazeny osoby s různými bolestivými stavy pohybového aparátu. V průběhu léčby se nevyskytly žádné závažné nežádoucí účinky.



FYTOFARMAKA

Fytofarmaka mají svoje místo v léčbě úrazového poškození a zánětlivých onemocnění pohybového systému; mohou omezit zánět a bolest, přispět ke zlepšení kloubní funkce, regenerovat namožené svalstvo, zpomalit degenerativní proces kloubní chrupavky. Jejich výhodou je stejně jako u kolagenových injekcí absence nežádoucích účinků.

Extrakt z kořene harpagovníku ležatého obsahuje např. flavonoidy s protizánětlivým a analgetickým účinkem, tradičně se užívá při bolestivých stavech kloubů a svalů. Extrakt z pryskyřice ze stromu kadidlovníku pilovitého obsahuje boswellové kyseliny, které působí protizánětlivě a analgeticky u zánětlivých i degenerativních bolestivých stavů kloubů, navíc zvyšují ochranu žaludeční sliznice. Další užívanou látkou je pycnogenol – extrakt z kůry borovic druhů *Pinus pinaster*/*Pinus maritima*. Obsahuje procyanidiny, které mají protizánětlivý a antioxidační účinek, chrání kloubní chrupavku také tím, že brání degradaci kolagenu a elastinu, u bolestivých zánětlivých a degenerativních stavů snižuje bolestivost a funkci kloubu.

Uvedené látky nyní obsahuje i pacienty oblíbená forma náplastí, působících v místě bolesti díky okluzivnímu efektu analgeticky, s podpůrnými výše popsány účinky na pojivové tkáně pohybového ústrojí.

inzerce

Při bolestech pohybového aparátu (svalů a kloubů)



Leni COMPLEX™

5 NÁPLASTÍ NA JEDNORÁZOVÉ POUŽITÍ



NÁPLAST



K dostání v lékárnách
nebo na www.samoleceni.cz

- obsahuje harpagofyt, Pycnogenol® a eukalyptus