



Co všechno můžeme použít při svém boji s kloubními problémy

MAZÁNÍ A VÝŽIVA

Třetí díl seriálu nám ukáže poměrně **ŠIROKOU** škálu možností, které mohou **POMOCI** s kloubními **PROBLÉMY**. Mnoho postupů, které dále zmíníme, má daleko širší možnosti působení, tedy neopravují **POUZE** klouby, ale většinou celého **ČLOVĚKA**.

Nyní se dostáváme k tomu, co všechno můžeme použít, případně si nastudovat, při svém boji s kloubními problémy, přičemž opakují, že prvotní musí být zjištění důvodu, proč problém vůbec nastal, a teprve potom mohou začít své klouby nějakým způsobem ošetřovat.

Celá věc nesmí sklouznout do podobné situace, která je zmíněna ve Švejkovi, kdy byly bolavé klouby mazány opodeldokem. Toto je přesně ten postup, který by rozumný člověk volit neměl, a zároveň je to přesně ten postup, který doporučuje většina fyzioterapeutů, nutričních poradců, léčitelů a bohužel i lékařů.

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI?

Pojďme k jednotlivým možnostem. Když jsem již zmínil mazání, tak popíši některé věci, které tímto způsobem použít jdou, a dále si rozdělíme, dle našich zdrojových problémů, možné doplňky do několika oblastí.

- Potravinové doplňky, které řeší nutriční deficity, mezi něž spadá již zmíněný kolagen, jenž obsahuje 22 % glycinu, vysoce protizánětlivě působící látky, případně přímo čistý glycin, který lze koupit ve specializovaných prodejnách.
- Dále relativně běžně známé doplňky

jako glukosamin, chondroitin, kyselina hyaluronová, či zdroje organické síry, která má mimořádně intenzivní protizánětlivé a antibakteriální účinky, jako je MSM a DMSO.

- Z těchto doplňků se přes prvky, mezi které v případě kloubních problémů patří hlavně vápník, hořčík a bor, dostaneme k bylinám, případně rostlinným produktům mezi něž patří kostival, boswélie, mořská okurka, kurkuma s pipelinem, zázvor, přírodní zdroje vitamínu C, tedy šípky v místních podmínkách, případně camau camu, acerola nebo jiné vhodné zdroje vitamínu C.

KOLAGEN

Výborným zdrojem, jak bylo uvedeno v prvním díle našeho seriálu, jsou veškeré „klepavé“ potraviny: aspik, sulc, tlačěnka, klížkový guláš, tažené vývary. Pokud však člověk není přítelem podobných věcí, je vhodné zakoupit ideálně hovězí hydrolyzovaný kolagen, jenž se velmi snadno rozpouští, má relativně příjemnou chuť a dá se vypít ve formě džusu (přimíchaný do vody) či přidat do jídla, kde působí jako lehké zahušťovadlo, přičemž chuťově nemusí být ani rozpoznatelný.

GLYCIN

Jak bylo již zmíněno, je majoritní složkou kolagenu. Je nejsilněji protizánětlivě působící aminokyselinou s krátkým řetězcem. Má extrémní protizánětlivý účinek. Dá se koupit ve specializovaných e-shopech. Denní dávkování je možno dostat až na hranici 20 g, ale běžná denní dávka je zpravidla nižší, tedy 2–5 g dvakrát denně. Jedná se o bílý prášek sladké chuti. Doporučuji užívat zásadně na lačno do vody. Principiálně s jeho užíváním není žádný problém, pouze při požití s jídlem může vyvolat nevolnost, protože razantním způsobem zrychluje vstřebávání všech látek.

GLUKOSAMIN A CHONDROITIN

Poměrně známé doplňky, celkem běžně dodávané moderní medicínou. V lékárnách lze koupit velké množství produktů s těmito doplňky, nicméně je třeba upozornit, že ne vždy jde o ideální cenu, tzn. zpravidla bývá účinné látky relativně málo, a výsledný efekt je proto sporadický. Doporučuji

raději koupit doplňky v čisté formě a namíchat si je doma, což vyjde nesrovnatelně levněji a získáme mnohonásobný efekt.

KYSELINA HYALURONOVÁ

Je látka, která se vyskytuje v kloubech, dříve byla získávána z očí jatečných zvířat. Případně ji lze nalézt v kohoutích hřebenech, které však nepatří mezi běžnou místní potraviny, ale například v čínské kuchyni se tyto produkty zcela běžně objevují. Jedná se o vynikající podpůrný prostředek, i když relativně drahý. Opět je oproti nákupu doplňků, které tuto kyselinu obsahují, vhodnější koupit si ji v čisté formě a užívat ve vlastních namíchaných směsích. Cena bude nesrovnatelně nižší.

MSM

Jedná se o zdroj organické síry, která poměrně dobře tlumí zánětlivé procesy a umožňuje odstranit bakteriální kontaminaci v některých oblastech organismu. Zpravidla se využívá právě pro účely regenerace kloubů nebo pohybového aparátu a většinou v kombinaci s kolagenem, vitamínem C a kyselinou hyaluronovou. DMSO neboli dimethylsulfoxid, je derivát síry, který má absolutně vynikající vlastnosti, dokáže fungovat jak při potírání z povrchu, tak při užívání vnitřně. S tím je však třeba být opatrný a je důležité zakoupit absolutně čistý produkt, doporučuji minimálně kvalitu p.a. Pokud jde o vnější aplikaci, jde o přípravek, se kterým běžně pracují veterinární lékaři, konkrétně u koní je aplikován na záněty kloubů a šlach pouhým potíráním místa. Podotýkám, že při vysoké koncentraci a vysoké



čistotě se může vyskytnout nepříjemná reakce. Zpočátku je tedy vhodné přípravek přičerpat a vyzkoušet, co je pro naši pokožku snesitelné. Přípravek velice dobře proniká do kloubního systému a výborně tlumí zánět.

HOŘČÍK

Jedním z nejvýznamnějších prvků pro léčbu jakéhokoli onemocnění včetně kloubního je hořčík. Na klouby poměrně dobře funguje chlorid hořčíku rozpuštěný například v alkoholu a namazaný na bolavý kloub. Toto poměrně exotické lihové hořčíkové mazání si připravíte tak, že do 160 ml francovky nasypete 120 g chloridu hořčíku a přidáte 2 ml glycerinu z lékárny. Směs důkladně protřepete a tuto čirou tekutinu mažete na bolavá místa, třeba klouby. Funguje velice rychle, protože alkohol tlačí při odpařování hořčík intenzivně do těla, tedy skoro jako injekce.

Další možností je aplikovat na pokožku hořčíkový olej, což se v zahraničí naprosto běžně používá, ale zde se o tomto postupu moc neví. Vezmete vrchovatou polévkovou lžící chloridu hořečnatého (cca 10–12 g) a dáte jej do malé misky. Přikápnete minimální množství vody a gumovou stěrkou na těsto třete tak dlouho, až se krystalky rozpustí a vznikne olejovitá tekutina.

Tou pak stejně jako olejem na opalování namažete třeba celé nohy a necháte vsáknout, což trvá tak 15–20 minut. Poté znovu zaschlou pokožku namažete, tentokrát již pouze vodou, čímž zbytky soli rozmělníte opět na olej, a necháte znovu vsáknout. Následně pokožku osprchujete a celý postup můžete klidně zopakovat i třikrát denně. Pokud se



dobrá RADA

PROČ SE MUSÍ KURKUMA KOMBINOVAT S PIPERINEM?

Kurkumin je potravina s celou řadou zdravotních výhod, jako je například protinádorová aktivita. Je nutné jej vždy kombinovat s piperinem, neboť samostatně je v organismu velmi rychle odbouráván játry a střevní sliznicí. Zároveň tato kombinace zlepšuje rozpustnost látky ve vodě. Kurkumin má v těle celou řadu využití – je účinný v boji se šedým zákalem, žlučovými kameny, žaludečními vředy, jako prevence proti infarktu apod.



vám bude zdát práce se samotným olejem problematická (on totiž dost teče), můžete do misky před roztíráním přidat ještě malou lžičku jedlé sody a pak vám vznikne po rozetření něco jako sádlo, které se nanáší snadněji než zmíněný olej. Tento způsob má tu výhodu, že se nedá předávkovat, pokožka si prostě vezme pouze tolik, kolik tělo potřebuje.

BOR

Samostatnou oblastí je bor. Jde o obecně nedostatkový prvek, který v místních oblastech běžně v potravinách není. Dá se zmínit, že se poměrně hojně vyskytuje ve víně. Zde zajásají milovníci tekutého moku. Fungují také přímo hrozny, které ve starém Římě byly opěvovány jako generátor mládí, nebo hrozinky. Případně lze zakoupit doplňky s borem, opět cena nemusí být ideální. Lze si také doma namíchat do vody borax nebo kyselinu boritou a vyrobit si roztok v kapkách; tímto způsobem lze velmi efektivně zvedat hladinu boru a působit proti artritickým problémům.

BOSVÉLIE A MOŘSKÁ OKURKA

Bosvélie vykazuje velmi dobré vlastnosti,

pokud jde o kloubní aparát. Dá se zakoupit většinou ve zpracované formě v zahraničních e-shopech s potravinovými doplňky. Taktéž mořskou okurku lze zakoupit v zahraničních e-shopech, opět vykazuje velice dobré výsledky.

KURKUMA S PIPERINEM A ZÁZVOR

Jde o tradiční indické protizánětlivé potraviny. Zázvor lze velmi dobře použít jak zevnitř, tak zvenitř. Obklady velmi dobře prohrívají klouby. Chutný čaj ze lžičky kurkumy, lžičky zázvoru a doslazený medem umí tlumit záněty v organismu. Kurkuma s piperinem se běžně užívá v indické kuchyni, například jako doplněk k jídlu. Indové kurkumu pro lepší využití zpracovávají tepelnou úpravou zpravidla s dlouhým pepřem (Pipali) na přepuštěném másle ghí a tento výsledný produkt přidávají do potravin. Pro naše účely úspěšnějším západního člověka je asi vhodnější čistý kurkumin s piperinem namíchaný v poměru 100 : 1, který se dá dávkovat až do objemu 12 g směsi za den, ideálně v několika dávkách. Osobně doporučuji držet se na nižších dávkách, skvěle působí i 2 g uvedené směsi za den.

KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ

Již z názvu plyne, že má spojitost s kostmi a kloubním vazivem. Výstižnější je jeho slovenské označení – kostihoj, z něhož lze vyčíst, že umí opravdové zázraky. Dá se používat v různých formách, ať už jako mazání, nebo jako obklady. Sušený kořen této vynikající byliny lze zakoupit v lékárně nebo jej lze nalézt na louce či u vody. Bylina se dá snadno poznat podle masivního černého kořene, který obsahuje slizovité látky, jež velmi dobře pronikají pokožkou a léčí svalové a kloubní problémy.

RADA NA ZÁVĚR

Jak vidíte, možností je opravdu mnoho, a není tedy dobré se nechat u lékaře odbýt tím, že „váš problém je již neléčitelný, pár let vám to ještě vydrží na práškách proti bolesti a za několik let to vyřešíme kloubní náhradou“. V naprosté většině případů lze pomocí uvedených doplňků nebo postupů problém odstranit, aniž by někdy ke kloubní náhradě muselo dojít, nebo minimálně zachovat alespoň ten stav, ve kterém se vaše klouby nyní nacházejí, a prodloužit tak výrazně jejich funkčnost.



UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Jaroslav Zajíček
léčitel – Poděbrady
tel.: 603 248 832
e-mail: zdravi@zdravi-az.cz
skype: j.zajicek, zajicek.samos
www.zdravi-az.cz

