



JAMIESON GLUKOZAMÍN CHONDROITÍN MSM

Jedinečná kombinácia glukozamín sulfátu, chondroitín sulfátu a metylsulfonylmetánu (MSM) vo forme tabliet pre zdravie kĺbov, väzív, šliach a chrupaviek.

■ Glukozamín, chondroitín a MSM zlepšujú zdravie, flexibilitu a pohyblivosť kĺbov, väzív a šliach. Vďaka ich protizápalovému účinku, znižujú napätie v kĺboch a zlepšujú ich lubrikáciu, čím účinne pomáhajú odstraňovať ich bolestivosť a stuhnutosť. Pôsobia proti vekom podmienenej degenerácii kĺbov a pomáhajú zmierňovať bolesti a opuchy v oblasti chrbta, ramien, lakťov, kolien a taktiež zabraňujú nadmernému opotrebovaniu chrupaviek.

Čo je glukozamín?

Glukozamín sulfát je v ľudskom tele prirodzene sa vyskytujúci aminocukor a stavebná zložka veľkých molekulových komplexov, takzvaných proteoglykánov (bielkovín s naviazanými reťazcami polysacharidov, ako je chondroitín sulfát). Tie vyplňujú kolagénovú sieť, ktorá je vďaka tomu pevná a drží pohromade. Glukozamín sa podieľa aj na tvorbe ďalších látok v našom tele, napríklad kyseliny hyalurónovej. Tá pomáha „premazávať“ kĺby a znižovať trenie.

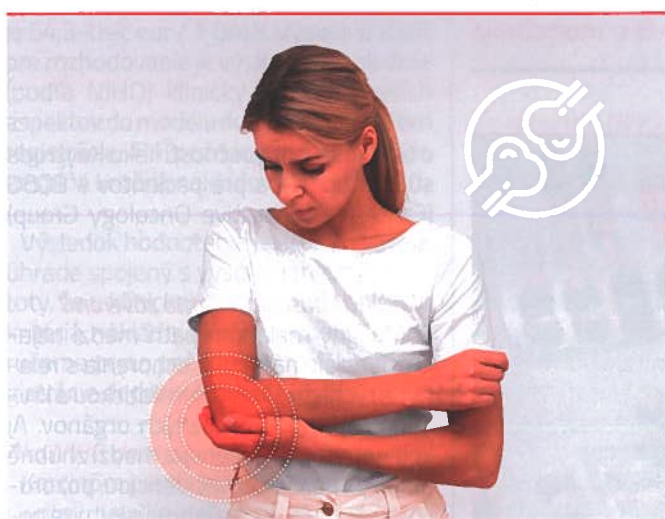
Glukozamín zmierňuje opotrebenie kĺbov a chrupaviek, tlmi bolesť a podporuje zdravie kĺbov a tkanív v ľudskom tele. Jeho suplementácia je vhodná pri opotrebovaní, stuhnutosti kĺbov a príznakoch osteoartrózy. Vstrebáva sa na 98 % priamo do chrupaviek, a pomáha ich tak udržiavať silné a zdravé. Vďaka svojim protizápalovým vlastnostiam sa používa pri liečbe artritídy, osteoartritídy a pri zápalových ochoreniach, ako sú reuma, dna i ďalšie.

Okrem blahodarného vplyvu na kĺby je užívanie glukozamínu prospešné tráviacej sústave, kde zlepšuje trávenie a stav slizníc tráviaceho traktu. Vďaka tomu môže priaznivo ovplyvniť stav v prípade syndrómu zvýšenej priepustnosti čriev. Pri ňom drobnými otvormi v slizniciach tráviaceho traktu prechádzajú von do krvného obehu nestrávené zvyšky potravy a bielkovín, napríklad gluténu, ale aj mikróby a toxíny. V krvnom obehu ale tieto častice nemajú čo robiť, môžu byť preto spúšťačmi zápalov alebo priamo iniciovať či zhoršovať imunitnú odpoveď organizmu. Výsledkom môžu byť potravinové alergie, reumatoidná artritída či ďalšie, vážnejšie ochorenie čriev. Užívaním glukozamínu možno však sliznice tráviaceho traktu regenerovať, a prieniku nežiaducich častíc tak zabrániť. Podobne zlepšiť stav môže glukozamín aj v prípade zápalových ochorení čriev, medzi ktoré patrí Crohnova choroba či ulcerózna kolitída.

Ako účinkuje chondroitín?

Chondroitín sulfát je jednou z hlavných zložiek chrupavky. Nielenže zadržiava vodu a živiny, ale vďaka svojej štruktúre umožňuje iným molekulám pohybovať sa cez chrupavku. Je to veľmi dôležitá vlastnosť, keďže chrupavka nemá žiaden zdroj krvi. V dôsledku toho je prostredníctvom jeho suplementácie hojenie kĺbov výrazne zvýšené. Chondroitín a podobné zložky existujú tiež v močovom mechúre a vo výstelke krvných ciev. Tu pomáhajú predchádzať abnormálnemu pohybu krvi, moču, či iných zložiek cez bariéru ciev alebo stenu močového mechúra. Keďže chondroitín má výnimočnú schopnosť zadržiavať

vodu v chrupavke, zabezpečuje tým jej elasticitu a mechanické vlastnosti. Je jednou z jej hlavných stavebných častí. Udržiava jej štruktúru, mäkkosť a flexibilitu. Obsah vody v chrupavke je dôležitý ako tlmič nárazov a umožňuje jej výživu. Chondroitín dokáže brzdiť aktivitu enzýmov, ktoré poškodzujú chrupavku, zmierňuje bolesť a zlepšuje kĺbovú pohyblivosť. Takisto ako glukozamín sulfát, aj chondroitín je základný stavebný kameň pre regeneráciu chrupaviek a iných spojivových tkanív – kostí, väzív a šliach. Tým, že pôsobí osmoticky – umožňuje samovoľný prechod molekúl živín do chrupavky, zlepšuje jej výživu a pružnosť. Okrem toho pôsobí protizápalovo, redukuje bolesti kĺbov a tlmí aktivitu enzýmov, ktoré poškodzujú chrupavku, pretože znižuje potrebu užívania antireumatik a analgetík. Obzvlášť vhodný je pre seniorov, fyzicky pracujúcich ľudí a športovcov. Priaznivo pôsobí aj proti bolestiam a zápalom pri artróze kĺbov. Jeho efekt sa dostaví až po dlhšom užívaní, spravidla po 4 až 6 týždňoch, no pretrvá ešte nejaký čas po doužívaní.



Akú úlohu zohráva MSM?

Znižuje bolesť kĺbov a svalov: Metylsulfonylmetán, bežne známy ako MSM, je zlúčenina obsahujúca síru, ktorá sa prirodzene vyskytuje v organizme rastlín, zvierat a ľudí. Prospieva tým, ktorí trpia na degeneráciu kĺbov, čo je častá príčina bolesti chrbta, lakťov, ramien a kolien. Štúdie preukázali, že MSM významne znižuje zápal v tele, celkovo zmierňuje bolesti a prispieva k upokojeniu napätia v kĺboch. Spomaľuje tiež opotrebovanie chrupavky, flexibilného tkaniva, ktoré poskytuje kĺbom ochranu.

Má protizápalové účinky: Protizápalové vlastnosti MSM sú dobre zdokumentované vedeckým výskumom. MSM inhibuje „nežiaduci“ NF-kB, proteínový komplex, ktorý sa podieľa na zápalových reakciách tela.

Urýchľuje regeneráciu po cvičení: Počas vyčerpujúceho športového výkonu dochádza neraz k poškodeniu svalov a zvyšuje sa oxidačný stres. To spôsobuje, že športovci zažívajú bolesť svalov, čo môže brániť ďalšiemu tréningu. MSM môže prirodzene urýchliť regeneráciu svalov po intenzívnom cvičení znížením zápalu a oxidačného stresu.

Pomáha zmierniť príznaky artritídy: Artritída je často sa vyskytujúce zápalové ochorenie, ktoré spôsobuje bolesť, stuhnutosť a znížený rozsah pohybu kĺbov. Keďže MSM má silné protizápalové vlastnosti, často sa používa ako prirodzená alternatíva k liekom na liečbu artritídy.

Posilňuje imunitu: MSM účinne bojuje proti oxidačnému stresu a zápalu, ktorý môže oslabiť imunitu. Okrem toho mu patrí tiež významná úloha pri tvorbe glutatiónu, dôležitého antioxidantu, ktorý

je prítomný vo všetkých bunkách nášho tela. Pomáha zvýšiť hladinu tejto dôležitej zlúčeniny v našom organizme. Jeho primeraná úroveň je rozhodujúca pre naše celkové zdravie a správnu činnosť imunitného systému.

■ **Jamieson Glukozamín, chondroitín a MSM 1 300 mg** (Glukozamín sulfát z exoskeletu kreviet a krabov 500 mg, Chondroitín sulfát z hovädzej chrupavky 400 mg a metylsulfonylmetán 400 mg) je dostupný na www.jamieson.sk – teraz vo zvýhodnenej ponuke. Odporúča sa liečebná kúra v dĺžke 2 až 3 mesiacov, čo zodpovedá jednému baleniu (120 tbl.).



Kúru je vhodné doplniť kurkumou

Účinky tejto liečebnej kúry možno ešte znásobiť osvedčenou kurkumou a vyššími dávkami vitamínu C.

Kurkuma vďaka vysokému antioxidantnému a protizápalovému účinku, za ktorý zodpovedá osobitá účinná látka – kurkumín, napomáha zmierniť opuchy a stuhnutosť kĺbov a zlepšuje tak ich pohyblivosť. Prináša úľavu od artritických a reumatických bolestí kĺbov a podporuje uvoľnenie svalového napätia. Je vhodnou doplnkovou liečbou reumatoidnej artritídy, kde významnú úlohu v rozvoji ochorenia zohráva práve zápal a oxidačný stres. Maximálne efektívna je jej kombinácia s glukozamínom či piperínom, napríklad v prípravkoch Jamieson Glukozamín + Curcuma (anglicky Turmeric) a Jamieson Curcuma s piperínom (4 g), v ktorých sa vďaka obsahu glukozamínu či čierneho korenia účinok kurkumy ešte zvyšuje.



Vitamín C má nezastupiteľnú úlohu pri tvorbe väzív a oporných tkanív. Vysoko účinný je napríklad v prípravku Jamieson Vitamín C s riadeným uvoľňovaním 1 000 mg. V tejto forme sa do organizmu uvoľňuje postupne počas 9 – 12 hodín, čo priaznivo ovplyvňuje jeho optimálne vstrebávanie a dostatočnú hladinu v organizme (pri akútnych ochoreniach je vhodné doplniť 1 000 až 2 000 mg vitamínu C).

Synergický efekt účinných látok obsiahnutých v týchto doplnkoch výživy sa odporúča využívať pri bolestiach, ale aj preventívne a pri prvých príznakoch problémov.

Viac na www.jamieson.sk