**Pět kroků ke zdravým kloubům**

**Naše klouby jsou tím, co nás udržuje v pohybu a umožňuje nám aktivní životní styl. S přibývajícím věkem jsou však kloubní chrupavky stále více zatěžovány a dochází k jejich opotřebování – klouby následně ztrácejí svou přirozenou pružnost a začnou se o slovo hlásit bolestí. Co dělat, abychom svůj pohybový aparát udrželi co nejdéle v kondici?**

Pohybový aparát je složitý komplexní systém. Měli bychom mu tedy věnovat i kompletní péči a nečekat, až se dostaví první problémy. Na prevenci je dobré myslet už od mládí, nejpozději začátkem středního věku. Inspirujte se pěti kroky, s kterými dáte kloubům zelenou.

1. **Hýbejte se**

Pravidelný pohyb má prokázaný příznivý vliv na klouby. Samozřejmě ale platí, že nic se nesmí přehánět – nárazové zatížení, jako např. při squashi, tenisu či volejbalu, zvyšuje riziko opotřebení chrupavky. Přiměřená aktivní zátěž ale naopak pomáhá udržet normální metabolismus a funkci kloubních chrupavek. Mezi nejčastěji doporučované tělesné aktivity patří jízda na kole, plavání, cvičení ve vodě a jak jinak: chůze.

V případě, že vás zastihne bolest nebo ztuhlost kloubů, začnete se pravděpodobně fyzické aktivitě vyhýbat. Nezapomeňte ale, že pravidelný pohyb zajišťuje přirozené promazávání a výživu kloubů, udržuje svaly kolem nich silné a tím je chrání při nadměrné zátěži. Nepřestávejte se tedy přiměřeně hýbat ani tehdy, když klouby bolí nebo jste po úraze.

1. **Kila dolů**

Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost. Každé kilo navíc zbytečně zatěžuje nejen vaše klouby, ale i celý organismus. Snížením hmotnosti už o 5 kg prospějete svému zdraví. Je přece rozdíl, jestli na sobě nosíte pětikilové závaží, nebo ne. Pokud máte nadváhu nebo trpíte obezitou, snižujte svou hmotnost pod dohledem lékaře*.*

1. **Jezte pestrou stravu**

Dopřejte si vyváženou stravu obsahující dostatek minerálů, vitaminů a kvalitních bílkovin – základní stavební kameny kostí, svalů, chrupavek i pojivové tkáně. Kloubům prospívají zejména nenasycené mastné kyseliny (Omega 3), vápník, magnesium a stopové prvky jako mangan, měď a vitamin C. Do svého jídelníčku zařaďte potraviny, které tyto látky obsahují. Hořčík je důležitý pro vstřebávání vápníku, fosforu, sodíku, draslíku a vitaminu C. Ve velkém množství ho obsahují banány, ořechy, mandle nebo celozrnné pečivo. Vitamin C má antioxidační a regenerační vlastnosti, podporuje imunitu, buněčný metabolismus a přispívá ke správné tvorbě kolagenu. Velké množství tohoto vitaminu najdete v černém rybízu, šípcích, jahodách, kiwi, paprikách či brokolici. Nezapomínejte také vypít dostatečné množství tekutin, minimálně 2 litry denně.

1. **Dopřejte kloubům výživu**

Vsaďte na správně vybranou kvalitní a kompletní kloubní výživu, která dodá vašim svalům a kloubům potřebné látky. Jestliže už obtíže s klouby občas zaznamenáváte, dopřejte jim intenzivnější kloubní výživu, která obsahuje základní stavební složky kloubní chrupavky a pojivových tkání: glukosamin sulfát, chondroitin sulfát a kolagen typu II (např. doplněk stravy Proenzi Intensive). Při akutní bolesti – ať už následkem poranění, nebo opotřebení – zvolte cílené a šetrné analgetikum přímo určené pro bolest kloubů, šlach a svalů. A že se vaše klouby ještě neozývají? Otočte to ve svůj prospěch a začněte o ně pečovat včas se základní kloubní výživou (např. doplněk stravy Proenzi 3 Plus), která o ně pomůže pečovat v předstihu. A nezapomeňte, ani kloubní výživa nebude fungovat, pokud ji nebudete užívat dlouhodobě a v takovém množství, jaké je doporučeno.

1. **Buďte k sobě pozorní**

Snažte se předcházet i drobným zraněním svalů a kloubů. Pokud už k nějakému úrazu dojde, zvolte vhodnou léčbu na míru vašim obtížím. Na trhu jsou k dostání léčivé přípravky, které zajistí přesně cílenou léčbu bolesti pohybového aparátu, nebo gely k lokální aplikaci, které jsou vhodné při poranění měkkých tkání. Pokud vás trápí artróza kolene a s ní spojené pocity ztuhlosti a bolesti, vsaďte na léčivé přípravky, které vám od těchto příznaků uleví a zpomalí další postup artrózy. V každém případě by součástí léčby měla být i rehabilitace či fyzioterapie, stejně jako adekvátní dlouhodobá a kompletní kloubní výživa.

Dejte svým kloubům zelenou a nepřestávejte se hýbat.

**Klouby – kompletní systém, který si žádá kompletní kloubní péči**

Nečekejte, až se vaše klouby ozvou, a věnujte jim potřebnou péči včas. Proenzi, odborník na kloubní péči, pomáhá komplexní kloubní výživou všem, kteří si chtějí užívat pohyb bez omezení co nejdéle. V momentě, kdy vás zastihne akutní bolest pohybového aparátu, jsou tu analgetika ve formě tablet nebo gelů vyvinutých pro zmírnění akutní bolesti. Faktem je, že analgetikum uleví pouze od bolesti, ale klouby potřebují kompletní péči. Ta by měla být všestranná a dlouhodobá, jedině tak je možné udržet na semaforu našeho pohybu bezproblémovou zelenou. Proenzi nabízí kompletní řadu podpory, v níž si každý může vybrat tu adekvátní právě pro sebe. Pro ty, kteří si uvědomují význam včasné péče, je tu doplněk stravy Proenzi 3 Plus. Ty, které už problémy čas od času navštíví, podpoří intenzivnější péče Proenzi Intensive. Pohybový aparát je tím nejkomplexnějším, dopřejte mu stejně kompletní péči – dlouhodobou a cílenou. Prodlužte zelenou vašemu aktivnímu životu a stopněte červenou, která vás omezuje. Více informací na [www.proenzi.cz](http://www.proenzi.cz).

**Kontakt pro média:**

**Markéta Hrabánková,** HAVAS PR PRAGUE, PR Manager, marketa.hrabankova@havaspr.com, mob.: + 420 702 213 341

**Anna Růžičková**, HAVAS PR PRAGUE, PR Executive, anna.ruzickova@havaspr.com, mob.: + 420 736 514 852