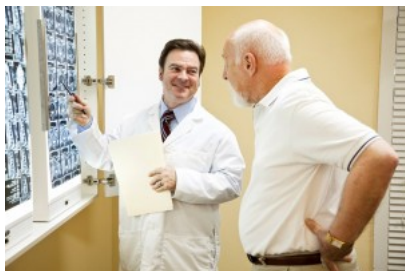


## Doplňky, které pomohou udržet optimální stav kloubů



Bolest kloubů může být někdy až zničující. Může člověka úplně ochromit a tak výrazně snížit kvalitu života. Pokud se nemůžete hýbat, nemůžete vlastně skoro nic. V tomto článku pro vás máme hned dva tipy na zajímavé doplňky stravy. Určeny jsou právě pro pomoc při potížích s bolavými klouby. Nad ostatními vynikají účinným složením, takže rozhodně stojí za pozornost!

### Proč vsadit na doplňky stravy?

Doplňky stravy jsou přípravky se zvláštním složením, které je vždy přizpůsobeno danému zdravotnímu problému. Obsahují látky, kterých se v běžné stravě nachází jen minimálně, ovšem lidský organismus je pro své účely potřebuje. Doplňky stravy jsou tak výborným způsobem, jak je do těla dostat. Platí to i pro pohybový aparát, který je velmi citlivý a pokud nefunguje správně, má člověk velmi omezený pohyb a tím i neplnohodnotný život.



### Doplněk k cílené podpoře pohybového aparátu

První doplněk, který vám chceme představit, je Arthoro basis. Hlavní složkou tohoto přípravku jsou výtažky z mušlí *Perna canaliculus* (slávky zelenouště). Ty jsou zdrojem přírodních glykosaminglykanů (GAG). Tyto látky tvoří proteoglykany a ty jsou základní složkou pojivových tkání. Tento přírodní doplněk stravy pro klouby dále obsahuje kombinaci 4 vitaminů (E, C, B6 a C), i ty jsou pro udržení zdravých kloubů nezbytné. Vitamin C například přispívá k tvorbě kolagenu. Doplněk se užívá se formě kapslí. Při pravidelném používání podporuje zdravý kloubů i kostí a to i při jejich zvýšené zátěži.



### Pro výživu kloubů, kostí, šlach i svalů

Druhým velmi kvalitním doplňkem je Gelatina plus maritime. Ve složení tohoto doplňku se nachází výtažek bílkovin z mořských živočichů – kolagen MARITIME. Kolagen je jak známo hlavní složkou kloubních chrupavek. Gelatina plus maritime funguje jako komplexní výživa kloubů, protože obsahuje i další důležité látky jako vitamin C, vápník, železo a hořčík.



Tyto doplňky rozhodně stojí za vyzkoušení – tedy v případě, pokud chcete udělat dobrou věc pro vaše klouby.

Pokud vás klouby bolí, můžete si pomoci také speciálním jídelníčkem. Zde najdete několik rad, jak by měl vypadat jídelníček při artróze.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 7.1.2015.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/doplky-ktre-pomohou-udrzet-optimalni-stav-kloubu>.