

ONA I ENCIAN – predstavljaju prirodne pripravke

# BAROMETAR

## u bolnim zglobovima

### Simptomi

1. **Bol u zglobovima** za kretanja ili poslije kretanja
2. **Natečeni** i ukočeni zglobovi
3. **Neugoda u zglobovima** zbog promjene vremena
4. **Koštane izbočine** na zglobovima prstiju te gubitak fleksibilnosti zglobova

**U** jutro se budite, dapače osjećate se čak naspavano i poletno, no ubrzo vas pomak ruke i noge podsjeća na grubu stvarnost o vašem organizmu. Bolni i natečeni zglobovi dio su naše svakidašnjice. Mnogi od nas znaju kada se mijenja vrijeme, često čujemo da netko prognozira kišu a da nije slušao vijesti.

Bol u zglobovima jača je u doba promjene vremena i mi često služimo kao hodajuće meteorološke stanice.

Osteoartritis je kronična degenerativna bolest zglobova koja započinje već oko tridesete, a sa sedam-

deset godina gotovo svi je imaju. Uzroci su osteoartritisa različiti; genetska predispozicija gdje smo mi samo nastavak priče naših roditelja, starija životna dob te prehrana. Neprimjerena prehrana, odnosno pretilost ključ je koji otvara vrata k razvoju bolesti. Nekoliko zalogaja više ne čini nam se mnogo u jednom obroku, ali gledajući širu sliku nerijetko uzima danak u godinama koje slijede.

U mladih osoba sportaši su najizloženiji ozljedama te akutnim i kroničnim upa-

lama zglobova te je u sportaša i veća predispozicija za razvitak bolesti.

U tijelu imamo 206 kostiju od kojih su sve međusobno povezane zglobovima. Zglobovi nam omogućuju da komuniciramo s okolinom. Da bismo dohvatili jabuku i zagrizli je nužan je niz zglobova i s njima povezanih kostiju. Na kra-

jevima je kosti hrskavica koja ublažuje trenje pri pokretanju. Hrskavica je građena od

vezivnog tkiva za čiju su građu važni kondroitin i glukozamin sulfat. Kako starimo, u tijelu se smanjuje sinteza tih spojeva pa degenerativni procesi najčešće zahvaćaju hrskavicu. Liječenje osteoartritisa još je uglavnom simptomatsko, što znači da se različitim analgeticima i antireumaticima uklanjaju postojeći simptomi od kojih je bol najalarmantniji. Fizikalnom terapijom također

se može smanjiti osjećaj boli te povećati razgibljivost zglobova. Međutim, uzrok i dalje ostaje! Danas se sve više primjenjuju i preparati na bazi kondroitina i glukozamina, tvari koje tijelo više ne može samostalno sintetizirati u dovoljnim količinama pa njihov nedostatak uzrokuje bolnu pokretljivost odnosno preteča je nastanka osteoartritisa.

Irena Švenda,  
dipl. nutricionist

**U ljudskom je tijelu 206 kostiju**

