

Zbogom, bolečine v kolenu

Ko začne »škripati« v sklepih in se pojavijo bolečine, ni prijetno. A tudi za to najdemo na policah s prehranskimi dopolnili kaj, kar nam obljublja korist. Številka ena med njimi naj bi bil glukozamin, raziskave mu še posebej aplavdirajo pri njegovih učinkih ob bolečinah v kolenu. A pozor, ni vseeno, v kakšni obliki ga uživamo.

Tekst: **LARA JELEN**

»**G**lukozamin je zelo pomemben gradnik kit, ligamentov, hrustanca in sinovialne tekočine. Prav zaradi tega se priporoča vsem, ki imajo težave s sklepi, se pravi vnetja, obrabo ali izgubo hrustanca, ki povzročajo bolečine. Raziskovalci menijo, da uživanje glukozamina poveča gostoto hrustanca in tekočine, ki obdaja sklepe, ali pa vsaj prepreči razgradnjo teh snovi,« pojasnjuje Katarina Katanec, mag. inž. prehrane.

V pomoč pri osteoartritisu in revmatoidnem artritisu

Glukozamin lahko na tržišču najdemo v različnih oblikah. »To so čisti glukozamin, glukozamin

sulfat, glukozamin hidroklorid in N-acetil glukozamin. Najboljšo absorpcijo ima glukozamin sulfat, ki je tudi najbolj raziskan in se ga lahko uživa v obliki praha, in ne čisti glukozamin v prahu. Klinične študije navajajo veliko pozitivnih učinkov pri ljudeh z osteoartritisom in revmatoidnim artritisom. Pri jemanju glukozamin sulfata se je pokazala razlika v zaznavanju bolečin pri osteoartritisu kolena. Največja prednost je bila predvsem znatno zmanjšana bolečina v kolenu. Nekatere raziskave nakazujejo, da glukozamin tudi upočasnjuje degeneracijo kolena zaradi osteoartritisa,« pravi sogovornica.

Žal ni za vsakogar

Morda se prebrano sliši obetavno, a dejstvo je, da glukozamin ni čudežna snov, ki bi čez noč pozdravila vaše koleno ali bolečine v sklepih. »Da bi dosegli želen učinek, je treba glukozamin dodajati vsaj od dva do štiri mesece neprekinjeno. Najbolje je, če prehransko dopolnilo glukozamin sulfata uživamo v kombinaciji z MSM-jem (metilsulfonilmetan), ker zagotavlja boljše in hitrejše regeneracijo,« svetuje prehranska strokovnjakinja. Farmacevtka Mateja Kadilnik pa dodaja še podatek, da je priporočen odmerek glukozamina 1200 mg na dan in da uživanje tovrstnega prehranskega dopolnila žal ni primerno za vsakogar. »Previdnost je potrebna pri ljudeh, ki so alergični na lupinarje, saj je v veliki večini glukozamin pridobljen iz morskih lupinarjev. Glukozamin lahko vpli-

va tudi na krvni sladkor, zato je v primeru sladkorne bolezni morda bolje poiskati kakšno drugo rešitev.« Dodatno previdnost svetuje še ljudem s tveganjem za razvoj srčno-žilnih bolezni (npr. s povišanim holesterolom), astmatikom in osebam, ki jemljejo kumarinska antikoagulacijska zdravila, kot je varfarin.

Odpravite vzrok, namesto da rešujete posledico



Naturopatinja Erika Brajnik nam je povedala, da je glukozamin seveda lahko koristen za ljudi, ki imajo težave s sklepi, vendar pa bo še bolje, če se boste lotili odprave vzroka, namesto da rešujete posledico. »Pri obrabi in vnetju sklepov osebno rada raje svetujem organski silicij, ki je prisoten v naši zemeljski skorji kar v 27 odstotkih in je torej po količini takoj za kisikom. Organski silicij učinkuje preventivno in ščiti pred obrabo sklepov, spodbuja absorpcijo vitamina D3, krepi lase, nohte, kosti in ne nazadnje sklepe. Z leti človek izgubi kar 80 odstotkov tega minerala, kar povečuje tveganje za vnetje sklepov, obrabo, artrozo in sorodne težave. Organski silicij je smiselno uživati po 40. letu starosti, saj je njegova molekula polna pozitivno in negativno nabitih ionov, ki uravnavajo in harmonizirajo naše celice. Posledično lahko govorimo tudi o povečani imunosti.«

utrjena.si

Okusen TONIK brez laktoze in glutena

Prehransko dopolnilo

Floradix Floravital®
tekoče železo z vitamini

Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

- z železom in vitamini B₁, B₆, B₁₂ in C, ki prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- ne povzroča prebavnih težav
- za odrasle in otroke, starejše od 3 let

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

utrjena.si **Dr. Gorkič**