

Dieta mistrza

Powszechnie się sądzi, że sport – to doskonałe samopoczucie i lekkość ruchów. To prawda, jeśli mówimy o najprostszych formach ćwiczeń gimnastycznych. Ci, którzy spędzają po kilka godzin dziennie w salach sportowych i na stadionach, nie mają mniej problemów ze zdrowiem, a czasem nawet więcej, niż ludzie, którzy w ogóle nie zajmują się sportem. Zwłaszcza dotyczy to zdrowia stawów.

Kontuzje, zwiększony wysiłek fizyczny i napięcie psychoemocjonalne – to codzienność każdego sportowca. Stawy są przeciążone, a na pełnowartościowy odpoczynek czy wizytę u lekarza zawsze brakuje czasu. Aż na ołtarzu osiągnięć sportowych trzeba złożyć najcenniejszą ofiarę – własne zdrowie. Najsmutniejsze jest to, że oprócz zdrowia tracimy również możliwość realizowania swojej pasji, co często skutkuje utratą wiary w siebie, stresem, a nawet depresją.

Medal ... za odwagę



Nadmierna aktywność fizyczna może mieć wiele skutków ubocznych. Strzelcy i biathloniści często mają problemy ze słuchem, Pływacy, którzy często przebywają w basenach z chlorowaną wodą, chorują na zapalenie zatok, zapalenie ucha czy astmę. Kolarze znacznie częściej niż inni sportowcy cierpią na hemoroidy i choroby prostaty. Lekkoatleci natomiast zwracają się do kardiologów, skarżąc się na stenokardię i inne choroby sercowe.

Kolejnym problemem sportowców jest tzw. przetrenowanie. Chcąc wyżej skoczyć, szybciej pobiec czy więcej dźwignąć sportowcy nadmiernie obciążają swój organizm, co skutkuje kontuzjami, bezsennością, brakiem apetytu, bólami głowy i mięśni, a nawet utratą zainteresowania swoją dotychczasową pasją. Największym zagrożeniem są jednak choroby i kontuzje stawów: kolana i kręgosłup u narciarzy, choroby zwyrodnieniowe stawów u lekkoatletów, natomiast sportowcy zajmujący się biegiem z przeszkodami często doświadczają złamania szyjki biodrowej, związanego ze „starcieniem” stawu. Tenisiści oraz strzelcy doświadczają bóle stawów tej ręki, która jest częściej używana, piłkarze cierpią na zwyrodnienia stawów kolanowych, natomiast sportowcy uprawiający ekstremalne rodzaje sportu są stałymi pacjentami chirurgów-ortopedów – nadmierne obciążenie negatywnie wpływa na kości,

wiązadła i chrząstki.



Zwyrodnienie stawów jest chorobą, na którą zapadają raczej osoby w starszym wieku. Jednak w przypadku sportowców zwyrodnienie stawów dotyka osoby trzydziestoletnie, a nawet dwudziestoletnie. Na skutek stałego i dużego obciążenia chrząstka stawowa zużywa się znacznie wcześniej, powodując powstanie ubytków. Nawet jeśli człowiek ma sporo sił i ambicji, ta choroba potrafi powalić nawet najsilniejszych niczym kolosy na glinianych nogach (czy raczej glinianych stawach).

Pierwsze oznaki choroby – to bóle w stawach, które zmniejszają się w czasie odpoczynku. Lekarze nazywają to zjawisko mechanicznym rytmem bólu. Kolejnym symptomem artrozy jest uczucie sztywności stawów, które wydają się nieruchome, „zardzewiałe”. Po jakimś czasie udaje się je rozruszać i uczucie sztywności mija, powraca jednak wieczorem ze zdwojoną siłą. Zamiast do sali sportowej zaczynamy chodzić do lekarza, a koktajle białkowe zastępujemy lekami. Wysportowany i pewny siebie sportowiec zmienia się w starego człowieka, który obawia się każdego gwałtowniejszego ruchu i ogląda mecze piłkarskie w telewizji.

Reakcja ochronna

Troska o stawy nie może być jednorazową akcją, kiedy ból zaczyna nam krzyżować plany, tylko stałym elementem stylu życia.



— Nie należy przesadzać z wysiłkiem fizycznym, warto wsłuchiwać się w swój organizm, gdyż

żaden wynik sportowy nie jest wart pobytu w szpitalu.

— Warto pamiętać o zewnętrznej ochronie stawów i stosować bandaż elastyczny, dobrze dobrane obuwie, nakolanniki, nałokietniki czy kask – wtedy, kiedy są one niezbędne.

— Należy dbać o wagę ciała, ponieważ każdy dodatkowy kilogram obciąża stawy. Podczas chodzenia obciążenie stawów zwiększa się dwukrotnie, natomiast podczas biegania – aż czterokrotnie. To oznacza, że 10 kilogramów nadwagi – to 20, a nawet 40 kilogramów dodatkowego obciążenia.

Wszystkie powyższe środki zaradcze obniżają ryzyko wystąpienia kontuzji. Ale oprócz tego należy jeszcze prawidłowo „odżywiać” stawy oraz tkankę chrzęstną. W tym celu naukowcy z laboratorium DEM4 Vision opracowali nowy BAD EnjoyNT – jako uzupełnienie popularnego i sprawdzonego żelu rozgrzewającego EnjoyNT.

Żel EnjoyNT – to sposób na rozgrzanie stawów i przygotowanie ich do aktywności fizycznej.

Pieprz kajeński posiada delikatne działanie rozgrzewające i regenerujące, jak również poprawia krążenie.

Hakorośl rozesłana wchodząca w skład żelu zmniejsza obrzęki, łagodzi stany zapalne i bóle stawów, zwiększa ich ruchomość.

Olej arachidowy zapewnia wzrost i regenerację tkanek, posiada właściwości antyoksydacyjne.

Nowy BAD EnjoyNT uzupełnia działanie żelu, gdyż działa na stawy od wewnątrz: poprawia kondycję tkanki łącznej, wspomaga regenerację chrząstki i przywraca stawom prawidłowy stan fizjologiczny.

Glukozamina przyspiesza odbudowę chrząstki zniszczonej podczas wysiłku sportowego i zapobiega jej dalszemu osłabieniu.

Chondroityna pełni rolę budulca nowo i zdrowej tkanki chrzęstnej – niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

MSM (metylosulfonometan) posiada działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, zapewnia zdrową kondycję tkanki chrzęstnej stawów.

W skład BAD-u wchodzi również unikalny **wyciąg z bambusa**, który nigdy wcześniej nie był wykorzystywany w preparatach na stawy. Wszyscy doskonale wiedzą, jakie właściwości ma bambus. Wyciąg z bambusa jest doskonałym źródłem siły i gibkości dla stawów, ponieważ stymuluje produkcję kolagenu w tkance kostnej i łącznej, uczestniczy w regeneracji chrząstki i zapewnia aktywną remineralizację kości. Jest to szczególnie ważne dla miłośników aktywnego stylu życia: naukowcy z uniwersytetu w Michigan dowiedli, że sportowcy mają słabsze kości niż inni ludzie, co jest wynikiem nadmiernego wysiłku i niskokalorycznej diety. Nowy preparat **EnjoyNT**

zapewni naszej tkance kostnej i stawowej wszystko, co jest niezbędne do osiągnięcia nowych rekordów sportowych.

EnjoyNT – to sport bez porażek!

Dieta mistrza

Wpisany przez Administrator - Poprawiony poniedziałek, 24 lutego 2014 03:20
