



V našem seriálu se dozvíte vše, co potřebujete vědět o léčení bolavých kloubů **TRÁPÍ VÁS BOLAVÉ KLOUBY? JAK NA NĚ – POHYB ANO, ČI NE?**

*Možná tento problém znáte z vlastní zkušenosti nebo máte ve své rodině někoho, koho **BOLÍ KLOUBY**. Otázka ovšem zní, jestli to není úplně **ZBYTEČNÉ**. Pokud vás začne něco bolet, uvědomte si, zda se nechováte právě tak, aby vás něco bolelo, případně co musíte udělat pro to, aby vás **NIC NEBOLELO**.*

MODERNÍ MEDICÍNA

Největší problém je, že moderní medicína zásadně nehledá příčinu problému a snaží se většinou pouze tlumit, případně lehce odstraňovat důsledky nějakého konkrétního deficitu nebo procesu, případně špatného chování a jednání jedince. Nikterak vhodná rovněž nejsou opatření typu náhodného polykání různých doplňků opěvova-

ných každou půlhodinu v televizních reklamách nebo jednání na základě „informační kampaně agentury JPPUŘ“ (jedna paní povídala u řezníka) a orientace na to, že když daný přípravek pomohl kamarádce, logicky pomůže i mně. Toto ani zdaleka nemusí být pravda, a proto se musím pídít po tom, proč mě vlastně klouby bolí. Zde vám zjednoduším uvažování pro návštěvu fyzio-

terapeuta, nutričního poradce, léčitele nebo i lékaře. Přijdete-li s podobným problémem do ordinace, vždy používejte zvědavé dětské „Proč?“ a nespokojte se s informací, že vás to prostě bolet bude, že to tak je normální a ve vašem věku to bolí každého a že to musíte ještě nějakou dobu vydržet, než vám dají optimální ocelovou náhradu, která vám už po zbytek života bude dobře sloužit.

PROČ VÁS BOLÍ KLOUBY?

Toto je uvažování v zásadě zcela nesmyslné a většinou k podobným operacím není potřeba se dostat. Pokud vám kdokoliv, tedy fyzioterapeut, nutriční poradce, léčitel nebo i lékař na otázku „Proč mě bolí klouby?“ odpoví, že etiologie vaší nemoci je neznámá, nebo svou odpověď zabalí do nějakých moudře znějících a nic neříkajících latinských výrazů, převedte si to do jednoduché češtiny, kdy vám v podstatě sděluje, že o vašem problému moc neví, a tedy logicky vzato není schopen váš problém vyřešit. Takový člověk vám nemůže pomoci a vy v jeho ordinaci ztrácíte drahocenný čas, který můžete využít třeba ke studiu informací, jež vám pomoci mohou.

POZOR, POHYB NEMUSÍ VŽDYCKY POMÁHAT

Někteří fyzioterapeuti, nutriční poradci, léčitelé a mnohdy bohužel i lékaři jsou schopni v této oblasti páchat medvědí službu dokonce i sdělováním takových doporu-

čení, kdy ortodoxnímu tloušťkoví doporučí více pohybu. Sám takové chudáky na svých procházkách okolo Labe na cyklostezce často vidám, když se svými 150 kg živé váhy a brunátnou tváří běží svůj závod o život. Tito lidé si neuvědomují, že takto nesmyslné doporučení jim paradoxně ještě více rozhodí pohybový aparát a způsobí další škody, pokud se nebudeme přímo o těch fatálních, jako je infarkt nebo mrtvice. Člověk by měl v tomto momentě vždy nejprve zapnout mozek a až pak poslouchat nějaké rady. Vždy je potřeba si uvědomit, že ani tloušťka není jen tak z leknutí, ale i ta má své příčiny, a pokud se pravidelně nehorázně nepřejídám, tak bych si měl zdravou váhu celkem bez potíží samovolně udržet. Nebudu tedy jíst méně a nesmyslně běhat, když možná paradoxně bych měl jíst více a zrychlit tím štítnou žlázu, která mně pak váhu sama upraví do normálu, a své bolavé klouby si nedorazím nesmyslně nastavenou „sportovní“ aktivitou, třeba tím běháním.

Vyzkoušejte na bolavé klouby RECEPT NA JEDNODUCHÝ, ALE ÚČINNÝ VÝVAR Z KOSTÍ

Co budete potřebovat?

1–1,5 kg kuřecích koster

4 litry vody

2 polévkové lžíce octa z jablečného moštu

1 cibule

4 stroužky česneku

1 kávová lžička kvalitní soli a/nebo pepře

- Kostí a zeleninu vložte do velkého hrnce z nerezové oceli.
- Nalijte do hrnce dostatek vody tak, aby byly kosti a zelenina vodou zcela přelitá. Přidejte ocet a přiveďte k varu.
- Jakmile se vývar začne vařit, přidejte sůl a pepř a následně pomalu vařte po dobu 4–24 hodin (čím déle budete vývar vařit, tím bude chutnější a tím více živin bude obsahovat).
- Nechte vývar zchladnout a poté z něj odstraňte všechny zbytky pevných látek (použijte kvalitní cedník). Nyní je vývar připraven.

PROČ JE VÝVAR Z KOSTÍ BLAHODÁRNÝ PRO NAŠE ZDRAVÍ

Kostí, kostní dřev a pojivová tkáň jsou tvořeny zejména kolagenem, který se vařením změní na želatinu, jež obsahuje jedinečné aminokyseliny, přičemž nejvíce je v ní glycinu. Nezapomínejte však, že obsah živin ve vývaru z kostí vždy závisí na použitých surovinách a jejich kvalitě.

- Kostí jsou bohatým zdrojem vápníku a fosforu. Navíc obsahují také sodík, hořčík, draslík, síru a křemík.
- Kostní dřev je bohatým zdrojem vitamínů A a K2, omega 3 a omega 6 mastných kyselin a také železa, zinku, selenu, bóru a manganu. Kostní dřev z hovězích a jehněčích kostí je také bohatým zdrojem konjugované kyseliny linolenové (CLA).
- Pojivové tkáň jsou bohatým zdrojem glukosaminu a chondroitinu, které se přidávají do doplňků stravy užívaných při zánětu a bolesti kloubů (artritidě).
- Díky obsahu glycinu může mít vývar z kostí určité protizánětlivé a antioxidační účinky.
- Čistý vývar z kostí obsahuje velmi málo kalorií, ale přesto vás dokáže dobře nasycit. Pravděpodobným důvodem je obsah bílkovinné želatiny (vznikající vařením kolagenu), která vyvolává pocit sytosti.
- Vývar z kostí obsahuje glukosamin a chondroitin, které prokazatelně zlepšují zdraví kloubů a zmírňují projevy artrózy (osteoartrózy).
- Vývar z kostí obsahuje řadu prvků a živin, které jsou důležité pro zdraví kostí, včetně vápníku, hořčíku a fosforu.
- Užívání aminokyseliny glycinu před spaním prokazatelně zlepšuje spánek a fungování mozku.

dobré RADY

- Pokud chcete, můžete do vývaru z kostí přidat maso, další zeleninu a koření. Nejčastěji se do vývaru přidává mrkev, petržel, celer, zázvor, citronová kůra (nepoužívejte kůru z citronů z dovozu – je chemicky ošetřena a zdraví škodlivá) a játra. Někdo přidává i čerstvé houby. Záleží na vás a vaší chuti.
- Hotový vývar můžete skladovat ve vzduchotěsném obalu v lednici, a to po dobu až 5 dní. Zmražený vývar v mrazáku vydrží až 3 měsíce.
- Namísto obyčejného nerezového hrnce můžete použít tlakový hrnec (papiňák) nebo takzvaný pomalý hrnec (Crock-Pot). Výhodou hrnců pro pomalé vaření je, že si můžete bujon uvařit přes noc, kdy spíte.

Skvělejší tip

NÁVOD NA DOMÁCÍ KOSTIVALOVOU MAST

Připravte si jednoduchou mast z kostivalu lékařského, kterou můžete použít například při zánětech kloubů nebo jejich vymknutí, pohmožděninách, otocích, revmatismu, po náročné sportovní aktivitě jako relaxační prostředek k masáži namáhaných svalů a šlach a při řadě dalších problémů.

Postup

Kořen kostivalu propláchneme a nakrájíme nejlépe keramickým nožem na tenké plátky. Ve vodní lázni v nekovové nádobě necháme rozpustit lékařskou vazelinu nebo sádlo. Množství musí odpovídat tomu, aby byl veškerý kořen ponořen. Když je tuk zcela rozpuštěn, přidáme nakrájený kořen a necháme 15–20 minut v lázni. Poté necháme vše vychladnout do druhého dne, kdy znovu zahřejeme (ale nevaříme) a vybereme kořen. Přidáme trochu včelího vosku nebo medu a nalijeme do čistých sklenic či kelímků. Uchováваме na chladném a tmném místě (nejlépe se hodí lednička) a snažíme se mast co nejdříve spotřebovat.

NÁVRAT K PŘEDKŮM

Zkuste si pouze logicky odvodit něco z chování dávných předků. Myslíte, že náš pravěký předchůdce běhal? Obávám se, že nikoli. Potravny nebylo dostatek, energii musel šetřit, čili většinu svého času spíše chodil a běhal pouze v případě, že něco honil nebo něco honilo jeho. Dnešní člověk prakticky nic honit nemusí, pokud nehoní čas, a k žádnému obdobnému fyzickému vypětí, které je absolutně nefyziologické, není důvod. Osobně bych jako přirozené viděl dvě pohybové aktivity, a to delší svižná chůze a pravidelné sexuální vyžití. Tyto dvě aktivity si určitě dostatečně dopřával náš dávný předek a předpokládám k nastrosté spokojenosti.

EXTRÉMNI ZÁTĚŽ A SPORT

Zde se výrazné problémy objevují i při nevhodném provozování sportovních aktivit, kde si lidé pomoci nepřirozených pohybů nebo extrémní zátěže zbytečně pohybový aparát likvidují. A pokud tento nepřirozený pohyb nekompensují zvýšenou dodávkou nutrientů adekvátních pro regeneraci, dojde po nějaké době k potížím, které nemusí být úplně snadno řešitelné. To se týká i vrcholových sportovců, kteří sice obdobnou problematiku řeší pomocí hormonální léchy, nicméně je otázkou, zda jde o dobrý nápad.

Pokud shrnu výše uvedené, musím dojít k závěru, že existuje několik oblastí, do kterých bych měl upřít svůj zájem, a oddělit tak některé věci nepodstatné od věcí podstatných a vymezit pokud možno přesně zdroj mého problému a zaměřit se na jeho odstranění.

AUTOR RADÍ

Problém kloubních onemocnění sa dá rozdělit na několik sekcí, kde by si každý měl vlastně zjistit, z čeho jeho problém pramení, a podle toho zvolit příslušnou léčbu, případně opatření, která by daný problém dokázala eliminovat.

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Jaroslav Zajíček
léčitel – Poděbrady
tel.: 603 248 832
e-mail: zdravi@zdravi-az.cz
skype: j.zajicek, zajicek.samos
www.zdravi-az.cz

