

Mějme klouby pod kontrolou



Co umí chondroitin + glukosamin?

Glukosamin a chondroitin jsou osvědčené, v těle přirozeně se vyskytující látky, které patří mezi základní stavební kameny pro formování struktury kloubní chrupavky.

Proto jsme se rozhodli sloučit je dohromady a nabídnout vám výrobek s názvem **Klouby Chondroitin a Glukosamin (z řady Naše zdraví)**. Jejich doplnění o vitamin C a extrakt z boswellie může být zvlášť přínosné **při zvýšené zátěži, stárnutí nebo sedavém životním stylu.**



V čem konkrétně každá součást přípravku pomáhá?

- **Glukosamin** = přirozená součást kloubní chrupavky. **Pomáhá udržovat její strukturu a pružnost**, protože se podílí na tvorbě tzv. proteoglykanů, které vážou vodu a dělají chrupavku „maznou“ a odolnou.
- **Chondroitin** = spolu s glukosaminem **podporuje elasticitu chrupavky** tím, že pomáhá zadržovat vodu a částečně tlumí enzymy, které by chrupavku mohly poškozovat.
- **Vitamin C** = příznivě **přispívá k tvorbě kolagenu**, důležitého **pro normální funkci kostí a chrupavek**.
- **Boswellia serrata extrakt** = **tradiční rostlinný pomocník pro klouby**, který může přispívat k jejich pohodě a komfortu.

Výzkumy ukazují, že pravidelné užívání těchto látek může **podporovat pružnost kloubů, zmírňovat nepohodlí při pohybu a pomáhat klouby udržet déle vitální**. Účinky se však objevují postupně (plný efekt se projeví až po několika týdnech užívání), a proto se doporučuje jejich **dlouhodobější podávání**.

Jak mít klouby zdravé co nejdéle?

Polykat pilulky však samo o sobě nestačí. Nezapomeňte proto na praktické tipy, které fungují:

- **Pravidelný pohyb** – mírné cvičení zvyšuje prokrvení kloubů a udržuje svaly kolem nich silné.
- **Udržujte zdravou váhu** – každý kilogram navíc znamená vyšší zatížení kolen i kyčlí.
-

Vyvážená strava - omega-3 tuky (např. z ryb), antioxidanty a vitaminy podporují kloubní tkáň.

- **Dostatek odpočinku** - regenerace je klíčem k dlouhodobému komfortu kloubů.

Co vám nejvíc pomáhá udržovat klouby v kondici?