

Ako urýchliť liečbu zlomeniny?

Spadli ste a skončili ste so sadrou?

Nie je to veľmi príjemná predstava a určite rozmýšľate, čo bude ďalej.

Nemáme pre vás dobré správy. Minimálne tri týždne strávite doma a budete odkázaná na pomoc rodiny. Aj keď vám dajú sadru dolu, ešte niekoľko týždňov môžete pociťovať bolesti a končatinu nebudete môcť zaťažovať rovnako ako predtým. Ešte nepríjemnejšia je situácia, ak zlomeninu utrpelo vaše dieťa. V detskom veku sú kosti krehkejšie a akákoľvek zlomenina môže narušiť ich rast. Práve preto by ste mali obzvlášť dbať na to, aby kosti počas liečby dostávali tú správnu výživu. Ale akú?

Pri liečbe zlomenín je veľmi dôležitý zvýšený a pravidelný príjem vápnika a vitamínov K2 a D3, ktoré zabezpečujú jeho vstrebávanie a ukladanie priamo do kosti. Preto hneď, ako vám lekár dá sadru, mali by ste sa informovať o možnostiach, ako pomôcť svojim kostiam, aby ste boli čo najrýchlejšie fit.

Zlomenina? Zvýšte príjem vápnika a vitamínov K2 a D3

Začnime pekne od začiatku. Vápnik je jedným zo

základných prvkov nášho organizmu. Je dôležitý nielen pre naše kosti, ale aj zuby. Vedeli ste, že pre ľudské telo je vhodnejší prírodný vápnik, pretože má o 30% lepšiu vstrebateľnosť ako vápnik vyrobený chemickým spracovaním?

Prečo práve PRÍRODNÝ vápnik?

Pretože prírodný vápnik OVOVITAL® je vyrobený z vaječných škrupín a okrem vápnika obsahuje aj iné dôležité minerály, ktoré vstrebávanie vápnika podporujú. Je to horčík, fosfor, stroncium, meď a zinok. Zároveň neobsahuje žiadne prídavné chemické látky, ktoré by zaťažovali organizmus. Je preto vhodný aj pre ľudí s alergiami. Neobsahuje cukor, preto ho môžu konzumovať aj ľudia, ktorí si musia kontrolovať príjem cukrov. Forma tejto jedinečnej substancie je až o 30% lepšie vstrebateľná ako iné chemicky pripravené doplnky. V prípade zlomeniny potrebujeme denný príjem vápnika zvýšiť až na 1500 mg za deň, aby kosti mali materiál na rýchlu a kvalitnú obnovu po úraze. Aj v tomto prípade platí, že ak náš organizmus nebude mať z čoho kost' obnovovať, kosti nebudú rovnako kvalitné ako pred zlomeninou.

Stačí užívať vápnik samostatne?

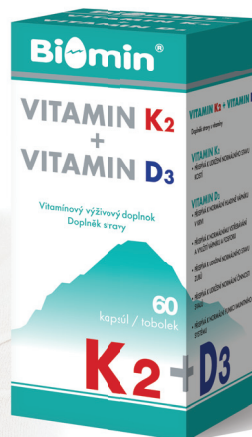
Nestačí! Faktom je, že vápnik nedokáže naše telo efektívne využiť bez pomoci ďalších dvoch vitamínov - **vitamínov K2 a D3**. Vitamín K2 je novoobjavený, v tukoch rozpustný vitamín, ktorý prispieva k udržaniu zdravých kostí, a okrem tohto benefitu znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení. Vďaka vitamínu K2 je vápnik nasmerovaný priamo do kostí a zubov, kde je potrebný a neukladá sa v ciechach a v mäkkých tkanivách. Jedinou nevýhodou oboch vitamínov je skutočnosť, že naše telo si ich nedokáže vyrobiť v dostatočnej miere. Príjem stravou u oboch vitamínov je nepostačujúci vzhľadom na odporúčané množstvá príjmu pre jednotlivé vekové kategórie. **Preto si musíme hladinu vitamínov K2 a D3 pravidelne dopĺňať užívaním výživových doplnkov.**

Vitamín D3 - silná zbraň prírody

V poslednej dobe pravidelne vychádzajú nové štúdie, ktoré potvrdzujú mimoriadny význam vitamínu D3. Tento vitamín je nielen silnou zbraňou nášho imunitného systému proti všadeprítomným vírusom, ale podieľa sa aj na regulácii krvného tlaku, svoju úlohu hrá pri raste krvných, svalových a kožných buniek a, samozrejme, pomáha vstrebávať vápnik. Bez vitamínu D3 naše kosti nebudú pevné. Vitamín D3 nazývame aj slnečný vitamín, pretože ho získavame opalovaním sa na slnku. Avšak zásoba z letného opalovania nám, v tom lepšom prípade, vydrží len niekoľko týždňov. Nie nadarmo už naši predkovia hovorili, že kam nechodí slnko, tam chodí lekár.

Ak to na záver zhrnieme, pri každej zlomenine by ste mali myslieť na správnu výživu potrebnú pre vaše kosti v procese hojenia zlomeniny. Od svojho lekárnikovi si pýtajte prírodný vápnik a vitamíny K2 a D3. Kým vápnik by ste mali užívať večer, naopak, vitamíny K2 a D3 je lepšie užívať ráno. Chceli by ste vedieť viac? Napíšte do našej poradne.

Nájdete ju na stránke www.somstalekost.sk. Zaujímavé informácie nájdete aj na Facebooku, kde sa môžete zapojiť do pravidelných súťaží.



www.somstalekost.sk

Nájdete nás aj na facebooku:
Som stále kost'

Find us on
facebook

Biomin®