

# PEŁNA SWOBODA RUCHÓW DZIĘKI ZDROWYM STAWOM

*Omułek Zielonowargowy, Małża zielona, Perna canaliculus, Grünlippmuschel*



Wraz z wiekiem zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia dolegliwości stawowych. Życie jest trudne, gdy każdy ruch jest ograniczony i bolesny. Jednak stałe zażywanie środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych niesie za sobą skutki uboczne. Czy istnieją inne, zdrowsze możliwości łagodzenia dolegliwości stawów i ponownego przywrócenia im sprawności?

Ekstrakt z nowozelandzkiej małży zielonej (omułka zielonowargowego) stanowi naturalną alternatywę dla konwencjonalnych środków. Ze względu na swoją unikalną kombinację składników aktywnych likwiduje obrzęk, stany zapalne i usmierza ból – a wszystko to bez jakichkolwiek skutków ubocznych. Wręcz przeciwnie: składniki aktywne omułka przyczyniają się nawet do utrzymania naszych stawów w pełnej sprawności i zdrowiu.

## Jak funkcjonują nasze stawy?

Jako miejsca połączeń między kośćmi, nasze stawy pełnią funkcję polegającą na utrzymaniu elastyczności i mobilności ciała. W naszym organizmie znajdują się łącznie 143 stawy, które zapewniają nam odpowiednią ruchomość. Ich unikatowa konstrukcja umożliwia nam swobodne i aktywne życie.

Każdy staw składa się z dwóch lub więcej powierzchni stawowych, które poruszają się względem siebie. Ocierające się o siebie powierzchnie kości są pokryte gładką warstwą chrząstki, której celem jest wchłanianie i oddawanie wody. Jeżeli dojdzie do obumarcia komórek chrząstki, dochodzi do zaniku substancji międzykomórkowej stawów, a tym samym również do utraty właściwości chrząstki, przez co zmniejsza się coraz bardziej jej elastyczność. Ostatecznym wynikiem tego procesu jest zanik chrząstki.



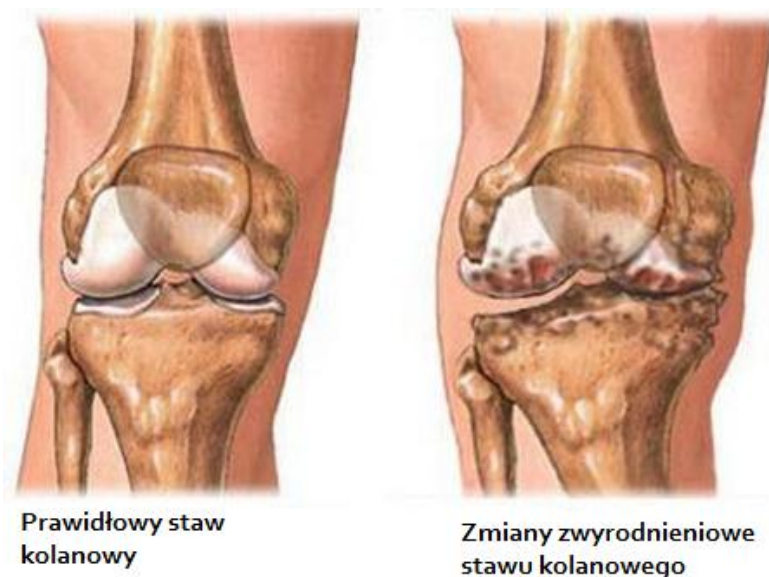
W tak zwanej szczelinie stawowej, między chrząstkami, znajduje się maź stawowa, która ma za zadanie zagwarantować swobodną ruchomość stawu. Ponadto zawiera także składniki odżywcze niezbędne do odbudowy chrząstki oraz usuwa substancje szkodliwe.

## Choroba zwyrodnieniowa stawów, zapalenie stawów i inne

Poprzez nadmierne lub jednostronne obciążenie chrząstka może z czasem ulec degradacji lub deformacji. Ten rodzaj zwyrodnienia stawów może wystąpić w każdym stawie i jest nazywany chorobą zwyrodnieniową stawów (artrozą). Artroza zaczyna się zwykle od uczucia sztywności w dotkniętych nią stawach, później mogą dodatkowo pojawić się obrzęk i ból. Schorzenie dotyczy najczęściej kolan, bioder, łokci, palców rąk, palców stóp i stawów kręgosłupa.

Choroba zwyrodnieniowa stawów może pojawić się również, gdy stawy wraz z wiekiem lub w przypadku nie zrównoważonej diety nie są wystarczająco zaopatrywane w niezbędne składniki odżywcze. Maź stawowa nie może dostarczyć chrząstce niezbędnych składników odżywczych i chrząstka będzie, na skutek tego, ulegała powolnej degradacji. Wynikiem tego są deformacje i ból.

Innym problemem jest zapalenie stawów (gr. arthritis). Może mieć ono wiele różnorodnych przyczyn, jednak w większości przypadków ma tu swój udział zakłócony metabolizm. Zapalenie stawów daje o sobie znać poprzez obrzęki, uczucie gorąca, bóle i sztywność dotkniętego tymi dolegliwościami stawu.



W zależności od przyczyny dolegliwości stawowych lekarz zaproponuje Państwu różne formy leczenia— jednakże w przypadku wszystkich tych problemów zielone małże z Nowej Zelandii mogą działać cuda.

### Zdrowie z morza

Maorysi z Nowej Zelandii nie wiedzieli w przeszłości, co to są choroby stawów. Odżywiali się głównie zielonymi małżami, które znajdowali w dużych ilościach na swoich plażach, a tym samym dbali nieświadomie o zdrowie swoich stawów.



Na początku lat 70-tych nowozelandzcy naukowcy zaczęli badać dokładniej skuteczność omułka na choroby stawów. Wyniki były imponujące: stwierdzono, że zawiera kombinację składników, które w przypadku różnego rodzaju bólu stawów mogą przyczynić się optymalnie do wyleczenia i utrzymania ich w zdrowiu. A co najważniejsze: wszystkie składniki aktywne małży zielonej jako wartościowe, naturalne składniki odżywcze przyczyniają się do zdrowia nie tylko stawów, ale całego organizmu ludzkiego.

### Potrójna moc omułka

Małża zielona zawiera dużą ilość glikozaminoglikanów, które wykazują silne działanie przeciwzapalne. W organizmie są niezbędne do wiązania wody oraz odpowiadają za lepko-sprężyste właściwości łąkotki. Glikozaminoglikany występują naturalnie w płynie stawowym i chrząstce. Powodują, że tkanka chrzęstna jest zdrowa i elastyczna— gdy wystąpi ich niedobór, staw wysusza się. Wiele dolegliwości spowodowanych jest brakiem glikozaminoglikanów, posiadają zdolność wiązania wody. Dzięki temu chrząstka może reagować jak gąbka. Gdy ciśnienie w stawie spada, wchłania ona wodę. Gdy ciśnienie się zwiększa, woda jest ponownie oddawana. Chrząstka reaguje na ruch i działa jak amortyzator, przy tym chroni ona przed uszkodzeniami pod wpływem obciążenia.

Dzięki ekstraktowi z zielonej małży dostarczane są naturalne glikozaminoglikany, które stymulują odbudowę tkanki chrzęstnej, zapobiegają procesom degradacji chrząstki i działają przeciwzapalnie. Stawy mogą się zregenerować, dochodzi do spowolnienia lub całkowitego zahamowania objawów zwyrodnienia stawów.

Koncentrat z małży zielonej zawiera trzy szczególnie ważne składniki aktywne, które zapewniają dostarczenie stawom odpowiednich składników odżywczych:

♦ wysoki udział glikozaminoglikanów

♦ ważne minerały i pierwiastki śladowe, w szczególności kwas krzemowy

♦ wartościowe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3

**Kwasy tłuszczowe omega-3** są uważane za doskonałego dostawcę składników odżywczych do organizmu. Pełnią one nie tylko niezastąpioną rolę w profilaktyce miażdżycy, ale również hamują stany zapalne i powodują zmniejszenie obrzęków. Z każdym gramem koncentratu małży zielonej przyjmujecie Państwo około 20 do 30 mg kwasów tłuszczowych omega-3.

Ekstrakt z małży zielonej oprócz różnorodnych minerałów i pierwiastków śladowych zawiera cenne ilości kwasu krzemowego. Odpowiednie zaopatrzenie organizmu w **kwas krzemowy** lub **krzem** zapewnia, że tkanka łączna – także w kościach i chrząstkach – pozostaje zdrowa i elastyczna. Kwas krzemowy wspomaga tworzenie się nowej chrząstki i utrzymuje stawy w zdrowiu. Wysoka zawartość kwasu krzemowego sprawia, że małże zielone są „idealnym pokarmem dla stawów”. Kwas krzemowy zawiera krzem, który posiada szereg korzystnych właściwości i pełni ważną funkcję w organizmie. Jest odpowiedzialny za lśniące włosy i mocne, zdrowe paznokcie, aktywuje odbudowę struktury komórek, hamuje proces starzenia się tkanki, zapewnia zdrową tkankę łączną, a także wspiera tworzenie się sieci włókien tkanki łącznej i zapewnia w ten sposób zdrowe struktury, zawierające tkankę łączną, występujące w kościach i tkance chrzęstnej.



Oprócz glikozaminoglikanów, kwasów tłuszczowych omega-3 i kwasu krzemowego małże zielone mają wiele innych składników, mających pozytywny wpływ na zdrowie.

<b>Minerały i mikroelementy</b>	<b>Zawartość w 100 g ekstraktu z omułka zielonowargowego:</b>
<b>Kwas krzemowy</b>	100 – 200 mg
<b>Wapń</b>	200 – 250 mg
<b>Magnez</b>	200 – 300 mg
<b>Żelazo</b>	30 – 50 mg
<b>Cynk</b>	5 – 10 mg
<b>Miedź</b>	0,5 – 0,6 mg
<b>Jod</b>	400 – 600 µg
<b>Selen</b>	200 – 400 µg

## **Ekstrakt z omułka zielonowargowego – wartościowe, naturalne wsparcie dla stawów.**

Niezależnie od tego, czy chcecie Państwo uchronić swoje stawy przed zwyrodnieniami, czy też zrobić coś z istniejącymi już dolegliwościami stawowymi: ekstrakt z małży zielonej dostarcza w sposób naturalny tego, czego potrzebuje organizm. Degradacja stawów zostaje zatrzymana i tworzy się nowa tkanka chrzęstna.

Działanie przeciwzapalne małży zielonej jest porównywalne z działaniem kwasu acetylosalicylowego (ASS) lub ibuprofenu, jest jednak delikatniejsze i w związku z tym zaleca się przyjmowanie go przez dłuższy czas. Działania uboczne, takie jak np. dolegliwości żołądka, nie występują. Przy regularnym zażywaniu preparatów z małży zielonej organizm otrzymuje dodatkowe wsparcie przy odbudowie tkanki łącznej, płynu stawowego i chrząstki stawowej. Wyraźnie poprawia się ruchomość stawów, likwidowane są stany zapalne i bóle. Jednak potrzebna jest cierpliwość – skuteczne działanie ujawnia się powoli. Dlatego mogą upłynąć 2-4 tygodni, zanim zauważycie Państwo znaczące zmiany, ale proszę pamiętać: stawy będą za to wdzięczne!

Suplementy z zielonej małży są używane zarówno profilaktycznie (u sportowców), jak i leczniczo (u osób w podeszłym wieku, które cierpią na choroby zwyrodnieniowe stawów).

### **Zastosowanie i dawkowanie**

Najprostszą i najbardziej wygodną formą długotrwałego stosowania jest zażywanie ekstraktu z zielonej małży. Tradycyjne kapsułki z ekstraktem z zielonej małży zawierają od 100 do 300 mg ekstraktu, wyższe dawki zawierają do 500 mg.

Jako suplement diety wspierając zdrowe stawy należy zażywać do 1500 mg ekstraktu dziennie. W przypadku zapalenia stawów i chorób zwyrodnieniowych dawka może zostać podwojona. Zalecane jest regularne stosowanie ekstraktu z małży zielonej przez określony czas, najlepiej kilka razy w roku, przez dłuższy okres co najmniej dwóch miesięcy. Również w przypadku stałego i długoterminowego stosowania nie stwierdzono dotychczas żadnych skutków ubocznych. Suplementów z zielonej małży nie należy przyjmować w przypadku alergii na białko lub na skorupiaki.

Koncentrat z zielonej małży można również stosować zewnętrznie w postaci kremu, żelu lub balsamu. Składniki zawarte w zielonych małżach, często w połączeniu z relaksującymi, rozgrzewającymi olejami roślinnymi, wywołują w szybkim czasie działanie kojące i regenerujące pleców, ramion, bioder lub kolan.



### **Źródło:**

*Gesunde Gelenke dank Grünlippmuschel* Ellen Heidböhmer

*Zwölf Helfer für Ihre Gesundheit* C. Vietmeier, J. Oppermann, Dr. A. Schemionek