

Co byste měli vědět při svém boji s kloubními problémy

## POZOR NA KORTIZOL!

V posledním pokračování seriálu o kloubech si vysvětlíme, jak zregulovat vysoký či nízký **KORTIZOL**. Řekneme si o **KYSELINĚ MOČOVĚ**, jejíž zvýšená hladina může způsobit nemoc králů, dnu. Povíme si o prospěšnosti **VITAMÍNU C** a o regulaci ukládání vápna pomocí **VITAMÍNŮ D, A a K**. Poslední oblast, kterou popíšeme a která není obecně známá, ale vlastně je to základ, je regulace hladiny mědi a lysyl oxidázy v organismu, která stojí za syntézou vlastního kolagenu.

### KOLAGEN

Jde o základní stavební hmotu pojivových tkání a zároveň o bílkovinu, která se nerozpouští ve vodě. Nedostatek kolagenu přímo souvisí se stárnutím organismu a s tím spojenými chorobami, které postihují srdce, svaly, cévy a kůži, proto je důležité jej doplňovat. Ne všechny zdroje kolagenu jsou ovšem vhodné. Například nehydrolyzovaná želatina je jen těžko stravitelná a jako proteinový zdroj je tak zcela nevhodná. Význam kolagenu v těle by neměli podceňovat zejména sportovci a lidé vystavení enormní fyzické zátěži. Tvorbu a udržování kolagenu v těle podporují potraviny bohaté na vitamín C a naopak jeho velkým nepřítelem jsou jednoduché cukry.

### KORTIZOL

Vysoký a nízký kortizol, to je oblast sama pro sebe. Vzniká většinou enormní fyzickou a stresovou zátěží. Zpravidla se člověk zpočátku dopracuje ke kortizolu dlouhodobě vysokému, který vyžírá kolagen z kloubů, ze stěvních stěn a z mnoha dalších částí těla. V těle nevznikají záněty, následně ale dojde k propadu hladiny kortizolu, protože nadledvinky projdou fází únavy a kortizol klesne. Nízký kortizol se pozná relativně snadno, v zásadě takovým běžným znakem je nízký tlak a s ním související problémy, kdy člověk po delším sedu na křesle nebo židli vstane a zamotá se a jeho tělo není schopno dorovnávat krevní tlak. Dalším znakem je nevhodná reakce očí na přechod ze světla do tmy. Je zde několik dalších markantů, podle nichž lze určit nízkou hladinu kortizolu, ale nejspolehlivější je nechat si udělat kontrolu hladiny kortizolu laboratorním vyšetřením z krve. Pokud je hladina kortizolu mimo referenční meze nebo hodně blízko k jejich hranicím, je vhodné se tím zabývat a kortizol začít řešit. Snížení kortizolu není takový problém, obvykle stačí upravit

stravu (výrazně více jíst, hlavně potraviny s nízkým glykemickým indexem) a kortizol se obvykle utlumí, pochopitelně je nutné zajistit si fyzický a psychický klid. Nízký kortizol představuje složitější problém, přičemž opatření jsou stejná jako u kortizolu vysokého. Doporučuje se zcela vynechat fyzickou zátěž a dopřát si absolutní klid, zároveň je vhodné užívat některé doplňky vhodné pro úpravu funkce nadledvin, konkrétně himálajskou sůl, vitamín B5 v kombinaci s vitamínem B1, nutná je celkově velice dobrá vyvážená strava a v případě vážnějších problémů lze kortizol zvednout i přípravky ze sušené kůry hovězích nadledvin (Adrenal cortex), které je možné koupit v zahraničí.

### KYSELINA MOČOVÁ

Kyselina močová je samostatný problém, který si člověk způsobuje sám. Je schop-

ná vytvářet extrémně tvrdé krystalky, které se hromadí v kloubech a způsobují nepředstavitelné bolesti. Dá se řešit omezením purinu. Poměrně dobře její hladinu snižuje jakákoli zásaditá látka, tedy například okurka, aronie – černý jeřáb a další přípravky, které upravují pH a jsou schopny odvést kyselinu močovou z organismu.





## VITAMÍN C

Vitamín C je považován za podporovatele nápravných pochodů v těle, navíc má silné protizánětlivé účinky a přispívá ke zvýšení celkové odolnosti organismu.

Vitamín C je vhodné užívat vždy přednostně v přírodní formě, tedy jak bylo již zmíněno například šípky, camu camu, acerola nebo jiné dobré zdroje. Dá se doplňovat i syntetický vitamín C. Vždy je vhodné zachovat co nejvyšší soubor synergicky působících látek, konkrétně spolupůsobí bioflavonoidy obsažené v barevných potravinách, jako je např. rajče, červená řepa, borůvka a cokoli dalšího s výrazným obsahem barviva.

## VITAMÍNY A, D, K

Vitamíny K, D a A jsou nutné pro regulaci ukládání vápníku v kloubech nebo tkáních a zde je zásadně důležité uložit vápník opravdu do tvrdé tkáně, kosti, nikoli do kloubního pouzdra, šlach a vazů okolo kloubů, kde způsobuje nemalé problémy a bolesti. Všechny tři vitamíny působí proti sobě, je tedy nejvhodnější je dodávat všechny naráz, myšleno ve stejný den v rozumné dávce a ve správném poměru. Konkrétně vitamín A a D lze dodat pomocí certifikovaného složení rybiho oleje (Blue Ice), který obsahuje nejen silně protizánětlivé omega-3 mastné kyseliny (DHA a EPA), ale také v tucích rozpustné vitamíny A a D, a to v přirozeném poměru (cca 4 : 1 až 5 : 1) Nejvhodnější varianta použití vitamínu K je potravní doplněk ze zahraničních e-shopů, K2 varianta MK7, která je v organismu schopná zajistit ideální ukládání vápníku právě do kostí a vyčistit zatvrdlé klouby od sedimentů, které nám mohou způsobovat bolest.

## HLADINA MĚDI A FUNKOVÁNÍ LYSYL OXIDÁZY

Poslední oblastí je skutečná reálná syntéza vlastního kolagenu, kdy by si člověk měl hlídat laboratorně hladinu ceruloplasminu (ideálně 0,30 g/l) a z toho plynoucí adekvátní hladinu mědi (ideálně 15 mol/l) a proces fungování lysyl oxidázy, tedy syntézy vlastního kolagenu. Toto je bohužel pro většinu lidí nepřekonatelný problém, protože udržet hladinu mědi znamená mít srovnanou hladinu vitamínu A, velmi vyvážené se stravovat a hodně spát (minimálně 8 hodin nepřerušeno spánku), což při západním způsobu života není jednoduché.

Věřím, že nyní většina čtenářů toto téma neuzavře lakonickým sdělením: „Ten chlap je blázen, nyní z toho mám hlavu jak pátrací balón a už vůbec nevím, co s tím. Přece nejsem doktor a nemám letité vzdělání a diplom.“ To je sice asi pravda, nicméně kdo nechce, nic si studovat nemusí, a kdo chce, má takto celkem široké možnosti. Určitě nebylo mým cílem udělat vám v hlavě zmatek, cílem bylo upozornit na obrovské množství možností řešení tak zdánlivě jednoduchého problému, jako je chroupání v kloubech, a pochopitelně totéž platí i pro většinu ostatních zdravotních komplikací, nebo (pokud vám to zní lépe) nemocí. U každého problému jde vždy o pochopení příčiny, nikoliv o ošetřování důsledku, to nikam nevede a bez znalostí je příčinu těžké hledat. Samostudium se v oblasti zdraví tedy jednoznačně vyplatí. Navíc je nezpochybnitelně velice důležitá aplikace zdravého selského rozumu, kterého není nikdy dost.

## JAK SE TVOŘÍ KYSELINA MOČOVÁ?

Je produktem ledvin, ovšem pokud jí ledviny vyločí příliš mnoho, dojde k poruše jejich funkce. V případě onemocnění ledvin je tedy nutností hlídat množství bílkovin v potravinách. Kyselina močová, kterou tělo nespotebuje při svalové činnosti, se usadí v organismu v podobě jakéhosi „popílku“. V ledvinách tím vzniká písek nebo kameny a velkým kloubům usazeniny snižují jejich hybnost. Další nepříjemností je, že krystalky usazené kyseliny močové jsou velmi ostré a v kloubech způsobují nepopsatelnou bolest. Diabetiky navíc často potká dna, což je vlastně zvýšené množství kyseliny močové v krvi.

## CO JE LYSYL OXIDÁZA?

Lysyl oxidáza je protein, který je u lidí kódován genem LOX. Jeho potlačení může způsobit deficit kolagenu, jeho nadbytek zase může pracovat ve prospěch rakovinotvorných buněk a podporovat metastáze existujícího nádoru.

## ZDROJE VITAMÍNU K2

Vitamín K2 zásadně souvisí s přenosem vápníku v organismu. Jeho nejdůležitější funkcí je podpora ukládání vápníku do kostí a zubů a zároveň jeho odstraňování z míst, do kterých nepatří, jako jsou arterie. Vitamín K2 také aktivuje bílkoviny související s růstem buněk a tím ochraňuje před vznikem nádorů, zabraňuje praskání tepen atd.

## VÝZNAMNÉ ZDROJE TOHOTO

### VITAMÍNU:

- živočišné tuky (máslo, sádlo, lůj, smetana)
- živočišné potraviny, např. vejce
- některé sýry, třeba gouda nebo brie
- fermentované potraviny, např. kysané zelí
- fermentovaný sýr natto

## 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

