**Jak działają suplementy na stawy i jakie wybrać?**

**Dokuczliwa bolesność stawów to ostatnio problem powszechny, a dotyka nie tylko osoby aktywne fizycznie, co nie parających się żadną formą sportu także. Powodem takiego zjawiska jest zwykle zbyt obciążający trening, niewłaściwie przeprowadzana rozgrzewka bądź jej brak, czy też unikanie obowiązkowego rozciągania po treningu. Stany zapalne związane z rozwinięciem się schorzeń stawów wiążą się również z wiekiem, gdyż wraz z upływem lat, zmniejsza się produkcja kolagenu w organizmie, oraz z ubogą w kalorie, rygorystyczną dietą.**

**Schorzenia stawów** to dolegliwość przykra i uporczywa. Bywa, że leczenie wlecze się długimi miesiącami, które z czasem przechodzą w lata. Taki rodzaj kontuzji zmusza nas do długoterminowego wyłączenia z treningów, nierzadko do całkowitego wyleczenia. Jeśli więc jesteśmy poważnymi sportowcami, a trening znaczy dla nas bardzo wiele, pomyślmy o wcześniejszej profilaktyce naszych stawów i zadbajmy o nie już teraz. Na nasze szczęście, na rynku nie brak suplementów na tę część ciała!

**Jaki suplement na stawy?**

Wybrawszy się do sklepu z suplementami, z pewnością nie będziemy narzekać na mały wybór preparatów. Bogata różnorodność środków może nas nie tyle zaskoczyć, co… zdezorientować! W końcu, jak w takiej mnogości produktów wybrać ten jeden, dla nas najlepszy? Już spieszę z odpowiedzią.

Na początek trochę wiedzy. Musimy bowiem wiedzieć, co nam pomaga, by następnie móc taki środek zakupić. Jeśli chodzi o stawy, pomocne okażą się:

>> **glukozamina**,

>> **chondroityna**,

>> **kwas hialuronowy**,

>> **kolagen**.

To tych substancji powinniśmy szukać na liście składników danego suplementu. Ewentualnie, dobrze aby w składzie znalazła się również **witamina C**. Zwiększy odporność organizmu w chłodne, jesienno-zimowe wieczory, a także zregeneruje stawy i zwiększy wydzielanie kolagenu. W ten sposób upieczemy dwie pieczenie na jednym ogniu!

Przykładowy preparat na stawy dostępny w ofercie sklepu Mamutpro >> [KLIK](https://mamutpro.pl/stawy-wiazadla-sciegna/universal-nutrition-animal-flex-usa-44-pakiety-319.html?search_query=animal+flex&amp;amp;results=1)

**Działanie suplementów na stawy**

Tak naprawdę, uzależnione jest od ich zawartości. Aby więc wiedzieć, jakiego działania możemy się spodziewać po danym preparacie, należy wiedzieć, jak każda z wyżej wymienionych substancji wpływa na nasz organizm.

Obecny w większości suplementów na stawy **kolagen** działa wielopłaszczyznowo, ujędrniając i uelastyczniając skórę, odmładzając ciało oraz zwiększając ruchomość stawów. Jego suplementacja jest szczególnie zalecana osobom starszym, gdyż wraz z wiekiem zmniejsza się poziom kolagenu w organizmie, skóra staje się wiotka, pojawiają się zmarszczki, spadek energii i… bolesność stawów!

**Glukozamina** to naturalnie występujący w naszym organizmie aminocukier. Jej głównym zadaniem jest odbudowa nowej chrząstki i regeneracja stawów. Doskonała, gdy nasz trening cechuje wysoka intensywność, w podeszłym wieku, kiedy maleje jej naturalna produkcja w organizmie, oraz przy nadwadze.

Ceniony powszechnie w kosmetyce, mający również dobroczynny wpływ na stawy. **Kwas hialuronowy** jest odpowiedzialny za uwadnianie tkanek, zwiększa także elastyczność powierzchni stawowych. Jego suplementacja jest w 100% bezpieczna, gdyż jest to naturalnie produkowany w naszym organizmie związek.

Przykładowy **kwas hialuronowy** dostępny w ofercie sklepu Mamutpro >> [KLIK](https://mamutpro.pl/zdrowie-i-witalnosc/pharmovit-kwas-hialuronowy-150mg-60-kaps--5168.html?search_query=kwas+hialuronowy&amp;amp;results=3)

Substancją o równie pozytywnym wpływie na nasze stawy jest **chondroityna**, stanowiąca jeden z głównych składników chrząstki stawowej. Do jej najważniejszych zastosowań zaliczamy zwiększenie ruchomości stawów, działanie przeciwbólowe oraz amortyzację sił oddziałujących na stawy.

Podsumowując, preparaty na stawy to świetne rozwiązanie nie tylko, gdy coś nas zaczyna boleć, lecz przede wszystkim, zanim nas zacznie boleć. Kontuzje związane z chorobami stawów to nie przelewki! Bardzo bolesne, dokuczliwe, uniemożliwiające trening. Ich leczenie może wlec się latami, a w przypadku zawodowych sportowców - może zniweczyć marzenia o karierze sportowej. Dlatego więc warto owym schorzeniom zapobiegać, zamiast je leczyć.