

Zdrowe stawy w 3 krokach!



Zdrowe stawy w 3 krokach!

Data publikacji
10.05.2022 12:01

Ból stawów u seniorów może mieć wiele przyczyn, od zmian

zwyrodnieniowych, przez przeciążenia, czy choroby zapalne.

Zmiany zwyrodnieniowe kości i stawów to między innymi wynik pogłębiających się z wiekiem niedoborów kolagenu. Inną najczęstszą przyczyną dolegliwości stawów jest reumatoidalne zapalenie stawów.

Dla dobra stawów dobrze jest zadbać o zdrową aktywność fizyczną a także unikanie nadmiernego dźwigania. Poza aktywnością należy pamiętać o stosowaniu prawidłowej diety. Ważne jest również, by dobrze łączyć i bilansować posiłki, tak by codziennie dostarczać organizmowi to, co niezbędne oraz wspomóc wchłanianie tego, co w danym produkcie najlepsze. W codziennej diecie warto zadbać m.in. o odpowiednie dawki wapnia, błonnika, kwasów tłuszczowych Omega-3 oraz antyoksydantów.

Ponieważ czasami trudno jest samodzielnie stworzyć dietę, która o każdej porze roku będzie dostarczać wszystkich substancji odżywczych, warto rozważyć odpowiednią suplementację. Główny składnik, który taki suplement powinien posiadać to właśnie kolagen, w formie, która będzie łatwo przyswajalna przez organizm.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.gazetasenior.pl/zdrowe-stawy-aktywnosc-dieta-kolagen>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)