

RADY ODBORNÍKA



MUDr. Marek Antoš
laboratoř SYNLAB

? **Lze nějakým způsobem léčit nízkou hladinu testosteronu?**
Mirek Vejvoda

Pokud ke ztrátám testosteronu dochází ve vyšším věku, zhruba od 45 let, jde o přirozený proces, do něhož by se nemělo zásadně zasahovat. Vysoká hladina testosteronu ve stáří je navíc spojena s vyšším rizikem vzniku rakoviny a srdečního selhání. Pakliže k výraznému poklesu dochází v nižším věku, je třeba navštívit lékaře, zjistit příčinu ztrát a tu následně léčit. Pokud je příčinou nadbytek tukové tkáně, je třeba se jí zbavit. Je-li to přítomnost škodlivin v těle, je nutné je vyloučit a taky odstranit z konzumovaného jídla a pitné vody.

? **Chtěl bych si nechat změřit hladinu testosteronu, stydím se s tím však jít k lékaři. Jaký můžu zvolit postup?**
Josef, střední Čechy

Hladinu testosteronu v krvi si můžete nechat změřit i mimo ordinaci lékaře. O toto i mnohá další vyšetření můžete požádat jako samoplátce bez objednání například v odběrových pracovištích SYNLAB. Cena testu se pohybuje kolem 300 Kč a zakoupit lze i předem na www.eshop-synlab.cz. Výsledky je však vždy nutné s lékařem konzultovat.



Přibližně od 55. roku života postihují kloubní potíže až 80 procent populace a s přibývajícím věkem toto procento stoupá. Čím déle jsme schopni zůstat aktivní a věnovat se různým fyzickým aktivitám nebo cvičení, které nás baví, tím lépe na tom budeme s ohledem na celkové zdraví, tedy i kloubů a kostí.

Trvá vám po ránu dost času, než se rozhodíte? Jste citliví na změny počasí? Lupne vám občas v kolenu nebo kyčli? To vše jsou příznaky toho, že chrupavky kloubů ztrácejí svoji pevnost a pružnost. Objevují se v nich malé trhlinky, které se postupem času zvětšují a začínají působit bolestí.

Pohyb a vitaminy

Účinnou prevencí je pohyb. Díky němu se prokrvují tkáně, distribuuje se výživa, posilují se klouby, šlachy, kosti, svaly i celková kondice. Ideálními aktivitami jsou nordic walking, plavání, protahovací cvičení, jóga nebo pilates. Odborníci doporučují cvičit tak, jak klouby

dovolí, nikoli přes bolest. S přibývajícím věkem také dochází k narušení přirozené výživy kloubního aparátu, proto je důležité obohatit běžný jídelníček o zeleninu a ovoce. Rovněž je vhodné užívat moderní doplňky stravy, které obsahují potřebné stavební a regenerační látky, minerály a vitamin C.

Při výběru nejvhodnějšího přípravku je dobré porovnat jeho obsah a složení, podstatné je i dostatečné dávkování. Základem elixíru pro klouby je bílkovina kolagenu, která v lidském těle přirozeně buduje chrupavky kloubů i šlachy. Vítány je i vitamin C, jenž přispívá nejen k celkové kondici, ale stimuluje rovněž tvorbu kolagenu. ■

Stravou proti bolestem kloubů

Podle švédské studie zveřejněné v BMJ Journals může strava bohatá na omega-3 mastné kyseliny pomoci zabránit rozvoji revmatoidní artritidy. Doporučené jsou například tyto potraviny:

- ryby, zejména losos, tuňák a sardinky
- semena, včetně chia a lněných semínek, a ořechy, hlavně vlašské
- mléčné výrobky a vejce

Mezi další potraviny, které mohou pomoci v boji s artritidou, rovněž patří:

- třešně díky protizánětlivým účinkům
- brokolice, užitečná pro stavbu kostí a zpomalení rozvoje osteoartrózy
- zelený čaj, jenž obsahuje antioxidanty, které chrupavky chrání
- citrusy coby zdroj vitamínu C, který pomáhá předcházet zánětlivé artritidě
- česnek, neboť brání poškození chrupavek



Rajčata pro krásné opálení

Strava hraje klíčovou roli v udržení zdravé pokožky. Vyvážený jídelníček bohatý na ovoce a zeleninu může pomoci nejen s hydratací, ale také s ochranou pokožky před škodlivými účinky slunečního záření. Jednou ze sezonních potravin, která nejen hydratuje, ale má i pozitivní účinky na pokožku, jsou rajčata.

„Rajčata obsahují lykopen. To je silný antioxidant a může snížit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění, snížit hladinu cholesterolu v krvi, podpořit imunitní systém a chránit kůži před negativním vlivem UV záření, které je během léta nejintenzivnější,“ uvádí Ing. Monika Zábajníková, koordinátorka projektu Půl Talíře, který se zaměřuje na vyvážené stravování Čechů.