

CIGNON[®] SHOTS

RAIŠČIAMS SAUSGYSLĖMS FASCIJOMS



Maisto papildas

Raiščiai, sausgyslės, fascijos yra judėjimui būtini jungiamojo audinio dariniai:

- raiščiai lyg virvės suriša sąnariuose esančius kaulų galus ir garantuoja judesio tikslumą;
- sausgyslėmis raumenys jungiasi prie kaulų. Joms susitraukiant pritraukiami kaulai ir taip įvyksta judesys;
- fascijos lyg tinklas apsupa ir sujungia kaulus, raumenis, sąnarius, raiščius, sausgysles į visumą, padeda raumenims sąveikauti tarpusavyje atliekant judesius.

Cignon[®] Shots – geriamos dienos dozės papildo mitybą raiščiams, sausgyslėms, fascijoms reikiamomis medžiagomis, siekiant užtikrinti harmoningą judėjimą, puikią raiščių, sausgyslių, fascijų sveikatą bei sklandų jų darbą.

Cinkas padeda palaikyti normalią baltymų sintezę, rūgštinę-bazinę bei angliavandenių, maistinių makromedžiagų apykaitas, atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese.

Varis padeda palaikyti normalią jungiamojo audinio būklę, energijos apykaitą, nervų sistemos veiklą.

Ciberžolė, varis ir cinkas padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimos.

	10 ml	RMV*
Mukopolisacharidai: • Chondroitino sulfatas • Hialurono rūgštis	415 mg 25 mg	-
Dažinių ciberžolių šaknų skystasis ekstraktas, kuriame • kurkumino	100 mg 5 mg	-
Hidrolizuotas kolagenas	80 mg	-
Cinkas	1,5 mg	15 %
Varis	0,15 mg	15 %

*RMV – referencinė maistinė vertė

Sudedamosios dalys: vanduo, fruktozė, chondroitino sulfatas, dažinių ciberžolių (*Curcuma longa*) šaknų skystasis ekstraktas (stabilizatorius - polioksietileno sorbitano monooleatas (polisorbatas 80), dažinių ciberžolių šaknų sausasis ekstraktas), hidrolizuotas kolagenas, natrio hialuronatas (hialurono rūgštis), konservantas – kalio sorbatas, cinko gliukonatas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga – citrinų rūgštis, apelsinų ir citrinų aromatų kvapiosios medžiagos, vario gliukonatas.

Vartojimas: rekomenduojama suaugusiems ir vaikams vyresniems nei 3 metai gerti po 1 buteliuką, gryną arba praskiedus pusėje stiklinės vandens, per dieną. Prieš vartojimą suplakti.

Ispėjimai: neviršyti nustatytos rekomenduojamos dozės. Maisto papildas neturėtų būti vartojamas kaip maisto pakaitalas. Labai svarbu įvairi ir subalansuota mityba bei sveikas gyvenimo būdas.

Laikymas: laikyti ne aukštesnėje kaip 25 °C temperatūroje, sausoje ir vaikams nepasiekiamoje vietoje.

Supakuotas naudojant apsaugines dujas.

KAS YRA RAIŠČIAI, SAUSGYSLĖS IR FASCIJOS?

Sausgyslės raumenis pritvirtina prie kaulų. Sveikos sausgyslės yra skaisčiai baltos spalvos, labai elastingos ir labai atsparios mechaniniam apkrovimui.

Raiščiai panašūs į sausgysles, tik tvirtesni ir ne tokie elastingi; jie sujungia sąnarį sudarančių kaulų galus ir sutvirtina sąnarį.

Fascijos yra jungiamojo audinio plėvės, apsupančios ir sujungiančios visus raumenis, kaulus, kraujagysles ir vidaus organus ir sudarančios vientisą sistemą nuo galvos iki kojų pirštų.

Visi jungiamojo audinio dariniai: raiščiai, sausgyslės ir fascijos, yra sujungti tarpusavyje ir apima visą kūną.

RAIŠČIŲ, SAUSGYSLIŲ IR FASCIJŲ FUNKCIJOS

Sausgyslė, būdama ramybės būklės, yra šiek tiek banguota, o kai besijungiantis su sausgysle raumuo susitraukia, ji išsitiesia ir išsitempia. Pagrindinė sausgyslių funkcija – perduoti raumenų jėgą kaulams ir taip priversti sąnarius judėti. Sveikos ir normaliai funkcionuojančios sausgyslės padeda užtikrinti reikiamą sąnarių judrumą, taip pat suteikia sąnariams papildomo stabilumo.

Pagrindinė raiščių funkcija – sutvirtinti ir stabilizuoti sąnarius. Žmogui judant, o ypač aktyviai sportuojant, sausgyslėms ir raiščiams tenka didelės apkrovos. Jie yra veikiami tiek tempimo, tiek spaudimo, tiek sukimo jėgų, turi atlaikyti ir staigius smūgius. Sausgyslių ir raiščių būklė priklauso nuo juos sudarančių medžiagų biocheminių savybių. Fascijos, priklausomai nuo buvimo vietos, atlieka šiek tiek skirtingas funkcijas. Vidaus organams svarbesnė apsauginė funkcija, o štai raumenų skaidulas, sąnarių kapsules ir sausgysles supančios fascijos ne tik stabilizuoja struktūras, padidina atsparumą spaudimui ir tempimui, apsaugo nuo smūgių, bet ir padeda raumenims sąveikauti tarpusavyje koordinuojant judesius. Fascijas galima apibūdinti kaip visą kūną apimančią jungiamojo audinio apsauginę, kūno padėtį, judėjimą palaikančią ir jutiminę signalų perdavimo sistemą.

KAIP SUDARYTI RAIŠČIAI, SAUSGYSLĖS IR FASCIJOS?

Sausgyslės ir raiščiai sudaryti iš skaidulinio jungiamojo audinio, kuriame dominuoja I tipo kolageno skaidulos. Kolagenas sudaro 65 – 80 %, o elastinas – 1 – 2 % sausos sausgyslės masės. Kolageno molekulės yra susijungusios į mikrofibriles, šios – į elektroniniu mikroskopu matomas kolageno fibriles. Kolageno fibrilių grupės sudaro kolageno skaidulą, pagrindinį sausgyslės ar raiščio elementą. Plona jungiamojo audinio plėvelė gaubia kiekvieną skaidulą ir sujungia jas. Kolageno ir elastino skaidulos suteikia sausgyslėms ir raiščiams tvirtumo, o jų spiralinis išsidėstymas leidžia išsitempti reikiamu metu. Tarp skaidulų esantys baltymų ir mukopolisacharidų junginiai proteoglikanai pritraukia vandenį, todėl padeda struktūrai išlaikyti tinkamą formą ir užtikrina sveiką elastingumą.

Fascijas sudaro netaisyklingas glaudusis kolageninis jungiamasis audinys. Kuo didesnė apkrova tenka fascijai, tuo tvirtesnis jos kolageno ir elastino fibrilių tinklas. Fascijose gausu nervinių ląstelių. Priklausomai nuo buvimo vietos, taip pat gali turėti ir raumeninių skaidulų, riebalinių ląstelių.

RAIŠČIŲ, SAUSGYSLIŲ IR FASCIJŲ JUNGIAMOJO AUDINIO FORMAVIMASIS

Sausgyslių ir raiščių jungiamąjį audinį gamina specifinės ląstelės tenocitai, o fascijų jungiamąjį audinį – fibroblastocitai. Smulkutės kraujagyslės įsiterpia tik tarp stambių kolageno fibrilių, aprūpina ląsteles deguonimi ir maisto medžiagomis. Kad jungiamasis audinys formuotųsi tinkamai, neturi trūkti reikiamų maisto medžiagų ir mikroelementų. Cinkas padeda palaikyti normalią baltymų sintezę, rūgštinę-bazinę bei angliavandenių, maistinių makromedžiagų apykaitas, atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese. Varis padeda palaikyti normalią jungiamojo audinio būklę, energijos apykaitą, nervų sistemos veiklą. Ciberžolė, varis ir cinkas padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos.

KĄ DAR REIKĖTŲ ŽINOTI?

Raiščiams, sausgyslėms ir fascijoms gali pakenkti tiek nuolat pasikartojantys judesiai, tiek netikėtas staigus judesys, pertempimas. Galūnėse esančios sausgyslės paprastai patiria didesnes apkrovas dėl intensyvesnės funkcijos, didesnės judesių amplitudės ir mažesnės apsaugos. Sausgyslių apkrova labai susijusi su gyvenimo būdu ir profesine veikla. Be abejo, sportininkai, patiriantys didžiulius fizinius krūvius, dažniausiai nukenčia dėl įvairių sausgyslių problemų. Mokslininkai pastebi, kad dažno šiuolaikinio žmogaus gyvenimo būdas, kai savaitė praleidžiama prie biuro stalo atliekant pasikartojančius judesius, o savaitgalį entuziastingai griebiamasi aktyvios veiklos, taip pat gali turėti raiščiams, sausgyslėms ir fascijoms neigiamą poveikį. Mažai judant prastėja ir jungiamojo audinio aprūpinimas maisto medžiagomis. Jeigu po tokio mažo judrumo periodo staiga tenka patirti didelį fizinį krūvį, tai gali sutrikdyti jungiamojo audinio mitybą bei metabolizmą ir sukelti jo degeneraciją. Suprantama, rūpintis tinkama jungiamojo audinio darinių funkcija turėtų ne tik sportininkai. Kiekvienas gali pasistengti sureguliuoti darbo ir poilsio režimą, taikyti tinkamą fizinį krūvį ir pasirūpinti, kad organizmui netrūktų reikiamų maisto medžiagų.

Literatūra:

1. Kannus P. Structure of the tendon connective tissue. *Scand J Med Sci Sports* 2000; 10: 312–320.
2. Benjamin M, Kaiser E, Milz S. Structure-function relationships in tendons: a review. *J. Anat.* 2008; 212, 211–228.
3. Sharma P, Maffulli N. Biology of tendon injury: healing, modeling and remodeling. *J Musculoskelet Neuronal Interact* 2006; 6(2):181-190
4. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to copper and protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 263, 1726), function of the immune system (ID 264), maintenance of connective tissues (ID 265, 271, 1722), energy-yielding metabolism (ID 266), function of the nervous system (ID 267), maintenance of skin and hair pigmentation (ID 268, 1724), iron transport (ID 269, 270, 1727), cholesterol metabolism (ID 369), and glucose metabolism (ID 369) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 2009;7(9):1211.
5. Oxidative stress. (2017, October 1). In Wikipedia, The Free Encyclopedia.
6. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to zinc and maintenance of normal skin (ID 293), DNA synthesis and cell division (ID 293), contribution to normal protein synthesis (ID 293, 4293), maintenance of normal serum testosterone concentrations (ID 301), “normal growth” (ID 303), reduction of tiredness and fatigue (ID 304), contribution to normal carbohydrate metabolism (ID 382), maintenance of normal hair (ID 412), maintenance of normal nails (ID 412) and contribution to normal macronutrient metabolism (ID 2890) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 2010;8(10):1819.
7. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to zinc and function of the immune system (ID 291, 1757), DNA synthesis and cell division (ID 292, 1759), protection of DNA, proteins and lipids from oxidative damage (ID 294, 1758), maintenance of bone (ID 295, 1756), cognitive function (ID 296), fertility and reproduction (ID 297, 300), reproductive development (ID 298), muscle function (ID 299), metabolism of fatty acids (ID 302), maintenance of joints (ID 305), function of the heart and blood vessels (ID 306), prostate function (ID 307), thyroid function (ID 308), acid-base metabolism (ID 360), vitamin A metabolism (ID 361) and maintenance of vision (ID 361) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 2009;7(9):1229.
8. Järvinen M, Józsa L, Kannus P, Järvinen TL, Kvist M, Leadbetter W. Histopathological findings in chronic tendon disorders. *Scand J Med Sci Sports.* 1997 Apr;7(2):86-95.
9. Benjamin M. The fascia of the limbs and back—a review. *Journal of anatomy.* 2009, 214(1), 1-18.
10. Benjamin M, Ralphs JR. Tendons and ligaments—an overview. *Histology and histopathology* 1997; 12(4), 1135-1144.
11. Findley TW, Shalwala M. Fascia research congress evidence from the 100 year perspective of Andrew Taylor still. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2013, 17(3), 356-364.
12. Paoletti S. Fascia (pp. 142-145). Munich Germany: Urban & Fischer Verlag. 2001.
13. Stecco C, Macchi V, Porzionato A, Duparc F, De Caro R. The fascia: the forgotten structure. *Italian journal of anatomy and embryology.* 2011, 116(3), 127-138.

Gamintojas: Valentis AG, CH-6982 Agno - Lugano, Šveicarija.

Platintojas: UAB “Valentis Baltic”, Molėtų pl. 11, LT-08409 Vilnius, Lietuva.

Pagaminta ES.

