



AL MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

Если болит спина



Позвоночник – основа скелета. К нему прикрепляются мышцы и связки, предназначенные для удержания тела в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов – на своих местах. Понятно, что любые серьёзные заболевания позвоночника отражаются на всём организме.

Близится начало дачного сезона. Работа на даче – серьёзная нагрузка, особенно для человека, который большую часть года проводит в городе. Правда, в городе он иногда делает гимнастику или бегает трусцой, но наивно думать, что работа на грядках хоть чем-то похожа на полезные, но всё же именно «городские» занятия.

Ортопеды считают, что физическую работу никак нельзя сравнивать с физкультурой, когда нагрузка идёт на одни и те же мышцы, в то время как другие расслаблены. Работа на даче без физической подготовки, особенно тяжёлая и непривычная, например перенос тяжёлых грузов, может и вовсе нанести серьёзный



вред здоровью – привести к сильным болям в спине, иногда и к необратимым нарушениям в позвоночнике.

Чаще всего, пожалуй, врачам приходится сталкиваться с остеохондрозом позвоночника и остеоартрозом, когда из-за нагрузки повреждается хрящ, который покрывает поверхность позвонков, формирующих сустав, и изменяется работа мышц.

Осложнением может стать люмбаго – или, говоря проще, прострел: острая боль из-за перегрузки мышц спины. А ещё на даче запросто можно заработать радикулит и воспаление седалищного нерва, там ведь довольно часто приходится таскать тяжёлые вёдра, шланги, кирпичи. Чрезмерное мышечное напряжение в спине может вызвать не только нарушение кровообращения, но и, как следствие, стать причиной боли.

Обратите внимание: при остеохондрозе происходит разрушение хряща суставов, а не «отложение солей», как об этом пишут в не очень грамотных средствах массовой информации.



Забота о своём здоровье должна быть не эпизодом после очередного приступа; спине нужно уделять внимание постоянно. А основой грамотного отношения к этому должны стать три правила:

1. Правильное питание

Если вы заботитесь о здоровье своего позвоночника, то 3/5 всей вашей пищи должны составлять свежие овощи и фрукты – тем более что они на даче всегда под рукой! К примеру, замечательная основа для овощного салата – сырая капуста, богатая «живым» витамином С, незаменимым для поддержания в хорошем состоянии позвоночника и других костей. 1/5 часть пищи должны составлять белки животного (мясо, рыба, птица, яйца, молоко, натуральный сыр) или растительного происхождения (соевые бобы, орехи, семечки, фасоль, ореховое масло, цельное зерно, грибы).

Лучше всего использовать специальные питательные смеси, такие как продукты серии «Мастер Доктор» Компании «Новая Звезда».





2. Физические упражнения

Главное для позвоночника – правильная осанка. Чтобы почувствовать, что это такое «стоять прямо», представьте, что какой-то гигант держит вас за волосы и почти отрывает от земли. Ещё проще: подбородок под прямым углом к телу, плечи – прямые, грудная клетка поднята вверх (но не чрезмерно), живот подтянут (но не втянут глубоко-глубоко). Именно в этом положении спина сохраняет свои естественные мягкие изгибы, а всё тело поддерживается суставами бёдер и ног. И хорошо бы всегда помнить: прямо нужно не только стоять, но и сидеть, и ходить.

Физические упражнения также полезны для тренировки сердечно-сосудистой системы, которая испытывает немалые нагрузки в течение дачного сезона.



3. Приём натуральных и безопасных средств

Для укрепления хрящевой ткани и снятия дискомфорта в спине специалисты Компании ЭД Медицин на основе исследований, проведённых в клиниках Европы, создали комплексный препарат Артро Комплекс, который воздействует практически на все звенья развития суставной патологии.

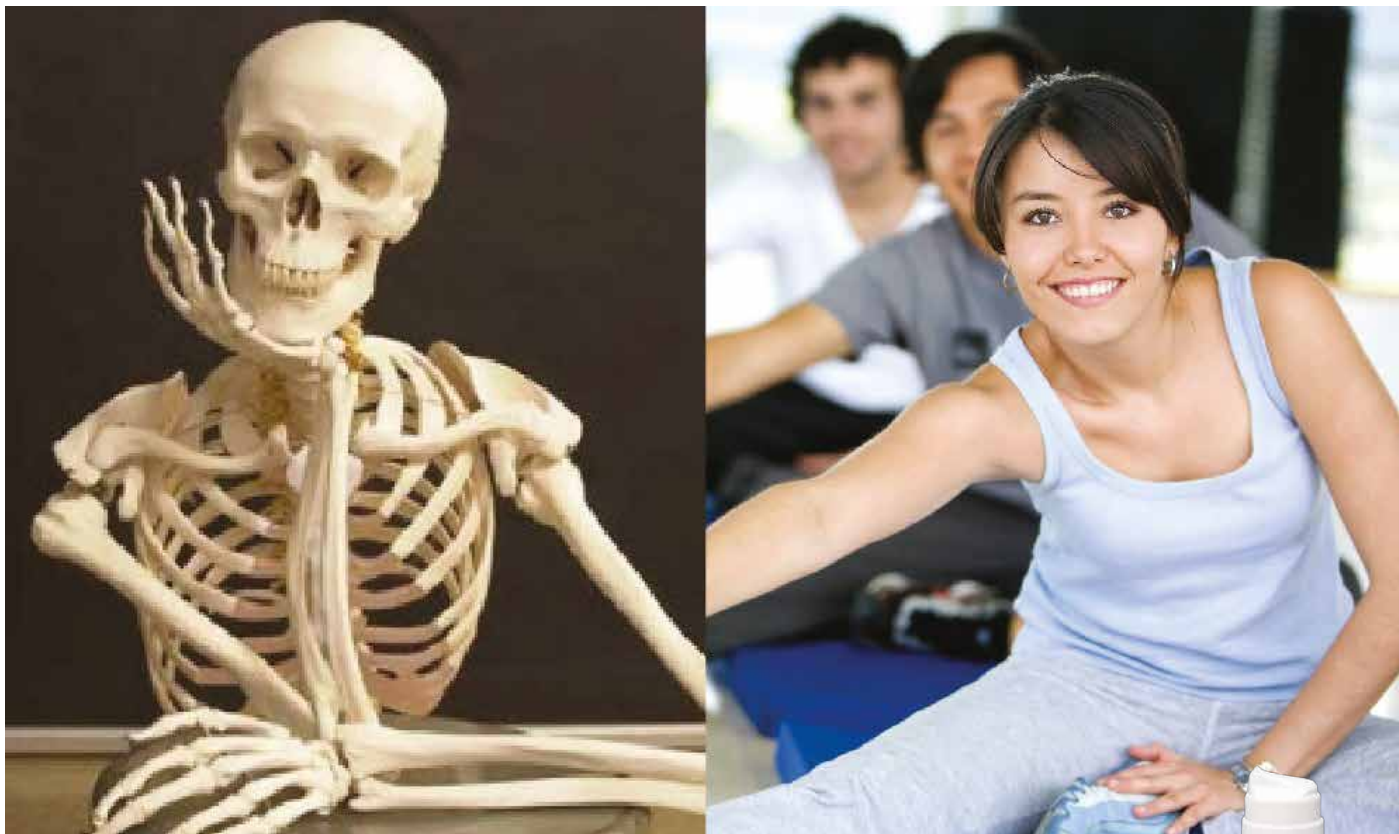
Артро Комплекс:

- оказывает противовоспалительное действие, способствует снижению болевых ощущений;
- нормализует двигательную активность в суставах;
- повышает выносливость при физической нагрузке и укрепляет мягкие ткани сустава (связки и мышцы), способствуя тем самым созданию сухожильно-мышечного корсета и уменьшению нагрузки на хрящ сустава;
- предотвращает разрушение суставного хряща, а также межпозвоночных дисков, повышает эластичность, упругость хрящевой ткани, её устойчивость к механическому воздействию.

Артро Комплекс выпускается в жидкой коллоидной форме. Это позволяет включить в состав Артро Комплекса оптимальное количество ингредиентов, позволяющих воздействовать на сустав по всем направлениям и добиваться быстрого и стойкого эффекта. Кроме того, коллоидный раствор обеспечивает максимальное усвоение организмом биологически активных соединений – согласно научным данным, до 98 процентов!

Конечно, лучше всего не ждать, когда боли в пояснице заставят вас бросить на





несколько дней (а то и недель!) родные грядки. Гораздо лучше заблаговременно, ещё до начала активных работ на даче, принимать Артро Комплекс. Если же вы пренебрежёте профилактикой и позвоночник всё-таки заболит – Артро Комплекс быстро поможет и в этом случае.



Не следует забывать и о сердце. Коллоидная фитоформула Кардио Саппорт обладает комплексным воздействием как непосредственно на сердечно-сосудистую систему, так и на её регуляторные механизмы, что позволяет существенно повысить защитный эффект при больших нагрузках.

Для максимального результата к этим двум необходимым средствам следует добавить Омолаживающий ВИА-гель Active Longevity с природным биоидентичным аналогом дегидроэпиандростерона человека (ДГЭА). Это природное средство широкого омолаживающего воздействия действует так же естественно, как вырабатываемый в организме ДГЭА, и в сочетании с другими активными компонентами ВИА-геля Active Longevity замедляет процесс старения, предотвращает развитие возрастных заболеваний костной, нервной и сердечно-сосудистой системы.

Омолаживающий ВИА-гель Active Longevity также повышает тонус, энергию и мышечную силу, увеличивает продолжительность жизни и улучшает самочувствие. Он поддерживает работу мозга, требующего большого количества ДГЭА, и защищает от болезни Альцгеймера.

Схема наиболее эффективного применения продуктов ЭД Медицин в дачный сезон

Продукт	Дозировка (мл)			
	утром	днём	вечером	перед сном
Артро Комплекс	5	—	5	—
Кардио Саппорт	5	—	5	—
Омолаживающий BIA-гель Active Longevity 1 раз в день утром				

Продолжительность курса: 6 недель летом (для поддержки организма) и зимой (реабилитация и подготовка к новому сезону)

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН Консультации доктора и информация о продукции Компании

 Консультации по Skype:  **ad-consult**

 **8-800-700-36-12**
Бесплатно в России

 **Россия**

Москва +7 (495) 661-36-12
Владивосток +7 (924) 336-35-66

 **Украина** +38 (093) 667-93-50

 **Казахстан** +7 (777) 890-50-81

 **Беларусь** +375 (29) 5-891-891



www.admedicine.ru

vopros.admedicine.ru

КОЛЛОИДНОГО ЗДОРОВЬЯ
И АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТΙΑ ВМЕСТЕ С **AD MEDICINE**