



AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

5 простых секретов здоровой спины

Почему болит спина? Вопрос, к сожалению, знакомый почти каждому человеку. Отчасти это наша цена за прямохождение. Среди самых распространенных причин можно назвать истончение и разрушение межпозвоковых дисков, травмы или грыжу.



Но выход найдется всегда. Специалисты ЭД Медицины предлагают простые и эффективные способы, которые помогут сформировать здоровые привычки для комфорта спины

AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health

Одна из лучших стратегий для здоровья спины – оставаться активным, регулярно выполнять специальную гимнастику. Упражнения укрепляют кости и мышцы, способствуют формированию сухожильно-мышечного корсета, повышают тонус, настроение. Чрезвычайно полезны аквааэробика, плавание. Также важно придерживаться натуральной диеты и использовать проверенные эффективные и безопасные препараты для укрепления костей.



Правильные позы

Существенно облегчают состояние правильные позы спины. А вот привычка сутулиться и горбиться при работе и ходьбе создает дополнительную нагрузку на позвоночник. Итак, запомните:

- поднимая тяжести, присаживайтесь, держите спину прямо, поднимайте груз за счет усилий ног;

- груз держите как можно ближе к себе, не переносите тяжести на вытянутых руках;

- поместите под колени валик, когда лежите на спине;

- не округляйте спину, когда сидите.



Когда мы сидим, нагрузка на позвоночник существенно увеличивается. Школа, вуз, офисная работа ведут к тому, что заболевания позвоночника молодеют (на них жалуются в 25–30 лет).



Поза при работе за компьютером, которая существенно облегчит состояние спины



Здоровый вес

Лишние килограммы могут смещать центр тяжести, создавая дополнительную нагрузку на нижнюю часть спины. Поддержание нормального веса уменьшает нагрузку на позвоночник.



Удобная обувь

Неудобная обувь, особенно если приходится много стоять или ходить, может вызывать боли в спине. Высокий каблук увеличивает нагрузку на позвоночник. Оптимальный каблук – до 2,5 см.



Отказ от курения

Исследования показали: курение повышает риск заболеваний позвоночника. Табачный дым вредит кровеносным сосудам, которые снабжают питанием позвоночник и мышцы спины. Никотин способствует выведению кальция из костей и развитию остеопороза. Установлено, что курение увеличивает срок восстановления после операций по поводу грыжи диска.



Питание для суставов...

Для комфортного состояния позвоночника необходим регулярный прием фитонутриентов, укрепляющих межпозвоночные диски и связочный аппарат.

● Глюкозамин и хондроитин

Относятся к классу хондропротекторов, укрепляют межпозвоночные диски. При одновременном приеме эти нутриенты усиливают и повышают эффект друг друга. Коллоидная биодоступная форма обеспечивает гарантированное усвоение этих достаточно крупных молекул.

● Метилсульфонилметан

Источник органической серы, которая необходима для построения белковых структур соединительной ткани. Метилсульфонилметан укрепляет связочный аппарат и способствует формированию сухожильно-мышечного корсета, что уменьшает нагрузку на межпозвоночные диски.

● Экстракт трепанга (морского огурца)

Мощный репарат, который способствует процессам регенерации и восстановления тканей. Уменьшает воспаление и боль при заболеваниях суставов.

● Бор

Важен для здоровья костей и суставов, уменьшает воспалительные явления и боли в позвоночнике.

Коллоидная фитоформула Артро Комплекс содержит все эти необходимые фитонутриенты в коллоидной биодоступной форме.



ADLiquid™

AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health

...и крепких костей



● Кальций

Необходим для построения костей. Наиболее оптимально усваивается в сочетании с магнием. А для усвоения кальция в кишечнике необходим витамин Д (холекальциферол). Встроить кальций в костную ткань помогает иприфла-вон, нутриент из бобовых культур.

В коллоидной фитоформуле Остео Комплекс соединены все природные компоненты, витамины и фитонутриенты для максимально эффективного укрепления костей.

При приеме биологически активных фитонутриентов важно создать благоприятный питательный фон. Известно, что для здоровья спины необходим полноценный белок, комплексное витаминное питание. Получить его можно из продуктов функционального питания НПО Дэльфа и натуральных батончиков «Фруктовый бар».



I этап

Коллоидная поддержка

- **Артро Комплекс** по 5 мл 2 раза в день (утро, вечер)
- **Анти-Оксидант** по 10 мл 1 раз в день (вечер)

Продолжительность: 3–4 недели

II этап

Коллоидная поддержка

- **Артро Комплекс** по 5 мл 2 раза в день (утро, вечер)
- **Остео Комплекс** по 10 мл 1 раз в день (вечер)

Продолжительность: 16–18 недель

Нутриентная поддержка на каждом этапе:

- **Кедровая сила «Спортивная»** по 2 ч. ложки 2 раза в день (утро, вечер)
- **Масло «Богатырское»** по 2–3 ч. ложки в день (в чистом виде или с едой)
- **Живица кедра с сабельником** – согласно инструкции

На этапе I: фруктовый батончик «Чернослив» – 1–2 батончика в день в качестве перекуса.

На этапе II: фруктовый батончик «Тропик» – 1–2 батончика в день в качестве перекуса.






Достоверный оздоровительный эффект:

- улучшение питания хряща, предупреждение и замедление его разрушения;
- улучшение качества и повышение образования внутрисуставной жидкости;
- ослабление болей, дискомфорта, воспаления;
- укрепление связочного аппарата;
- укрепление костной ткани.







ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН

 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

КОЛЛОИДНОГО ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШЕЙ СПИНЕ
ВМЕСТЕ С **AD MEDICINE**

www.admedicine.ru

AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health