



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 серьезные заболевания позвоночника отражаются на всём организме.**

Близится начало дачного сезона. Работа на даче – серьезная 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).





## 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.

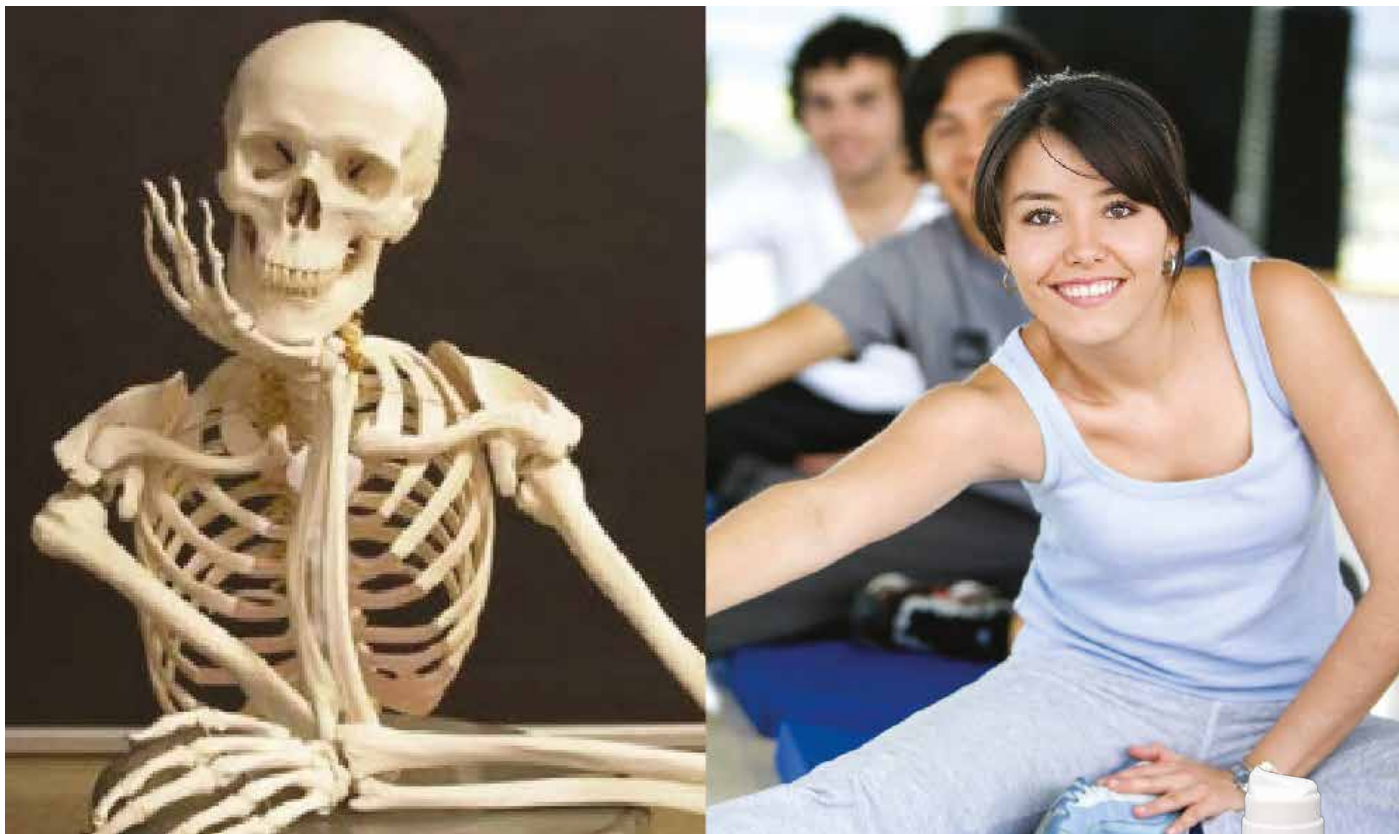
## Артро Комплекс:

- 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	—
<b>Омолаживающий BIA-гель Active Longevity 1 раз в день утром</b>				

*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](http://www.admedicine.ru)

[vopros.admedicine.ru](http://vopros.admedicine.ru)

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