

Что разрушает позвоночник

ОЖИРЕНИЕ (избыточный вес)

Повышает механическую нагрузку на позвоночник. Старайтесь соблюдать умеренность в еде и держать свой вес под контролем.



КУРЕНИЕ

Нарушает обмен веществ и восстановительные процессы в организме. Если вы заядлый курильщик, то для начала надо сократить количество ежедневно выкуриваемых сигарет.



СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Гиподинамия ведет к снижению мышечной массы, мышечного тонуса и ослаблению естественного мышечного корсета, который удерживает от сутулости и дальнейшего искривления позвоночника.



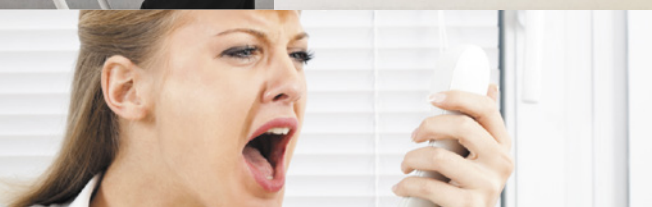
НЕПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Приводит к усилению патологических искривлений позвоночника. Например, при сколиозе человек начинает еще больше сутулиться. Внимательность к своей осанке уменьшает шансы усиления разрушения позвоночника.



ЧРЕЗМЕРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Все хорошо в меру. Постоянная физическая активность увеличивает нагрузку на позвоночник. Делайте регулярные перерывы, если почувствовали усталость, не исчезающую после отдыха, немедленно закончите все мероприятия на сегодняшний день. Рассчитывайте свою нагрузку.



Поговорка «Все болезни — от нервов» абсолютно справедлива. Постарайтесь воспринимать все неприятности и удары судьбы спокойно. Используйте природные транквилизаторы (валерьянка, пустырник, настойка пиона) и отводите достаточное количество времени на сон.

НЕРВНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ И СТРЕССЫ

Поддержать позвоночник здоровым помогает АРТРО-АКТИВ



Красная линия препаратов АРТРО-АКТИВ (бальзам и капсулы) снимает воспаление и болевой синдром в позвоночнике. Синяя линия АРТРО-АКТИВ (таблетки и крем) отстраивает заново хрящевую ткань, питает и укрепляет межпозвоночные диски. При курсовом применении комплексное воздействие АРТРО-АКТИВ способствует оздоровлению позвоночника. Препараты линии АРТРО-АКТИВ имеют натуральный состав, поэтому абсолютно безопасны при длительном приеме.

