

# Питание для позвоночника

Обычно при заболевании позвоночника прописывают таблетированные витамины или витаминно-минеральные комплексы. Однако наряду с этим необходимо тщательно продумать свой пищевой рацион. Ваше питание должно быть сбалансированным и включать все необходимые для здоровья позвоночника витамины и микроэлементы. Поэтому очень важно знать, в каких именно продуктах питания они содержатся.

**A**

Натуральными источниками его являются: куриные яйца, рыба, печень животных, абрикосы, дыня, тыква, морковь, шиповник, облепиха, листья шпината и петрушки и др.

**B**

**Витаминами группы В** (В1, В2, В6, В12) богаты мясные продукты (говядина и свинина), куриные яйца (особенно полезен желток), рыба и морепродукты, грибы, зеленые овощи, молоко, натуральные сыры, различные крупы.

**C**

**Витамин С** необходимо восполнять ежедневно, в больших количествах присутствует в цитрусовых и других фруктах (яблоках, грушах, сливах, киви), различных ягодах (особенно в черной смородине, клюкве и шиповнике), авокадо, сладком болгарском перце, белокочанной и цветной капусте, зелени и др.

**!**

**Важно помнить: при нагревании витамин С разрушается, поэтому все содержащие его продукты желательно есть сырыми.**

**!**

Шиповник — абсолютный чемпион по содержанию аскорбиновой кислоты: в его плодах содержится почти в **100 раз** больше витамина С, чем в цитрусовых.

**D**

**Витамин D** содержится лишь в немногих продуктах: яйцах, морской рыбе, сливочном масле. Основным источником этого важнейшего витамина – солнечные лучи, поэтому значение солнечных ванн для нашего организма трудно переоценить.

**Ca**

**КАЛЬЦИЕМ** очень богаты сыр и молочные продукты, кунжут, миндаль, бобовые, а также крапива, кресс-салат и шиповник.

**Mg**

**МАГНИЕМ** изобилуют семена подсолнечника, орехи, авокадо, бананы, шпинат, бобы, огурцы, грибы и бурый рис.

**P**

**ФОСФОР** содержится в плавленом сыре, твороге и брынзе, рыбе и морепродуктах, отрубях, листовом салате, горохе, белокочанной и цветной капусте, стручках сои, перловой крупе и ржаном хлебе.

Следует помнить, что людям, которые занимаются спортом или тяжелым физическим трудом, фосфора необходимо потреблять в 1,5-2 раза больше.

**Mn**

**МАРГАНЕЦ** есть в натуральных сырах, курином мясе, желтке яиц, морских водорослях, картофеле (особенно много его в кожуре), бобах, горохе, фасоли, сельдерее, луке, ананасах, бананах, миндале, грецком орехе, каштанах.

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.



# Питание для позвоночника

Обычно при заболевании позвоночника прописывают таблетированные витамины или витаминно-минеральные комплексы. Однако наряду с этим необходимо тщательно продумать свой пищевой рацион. Ваше питание должно быть сбалансированным и включать все необходимые для здоровья позвоночника витамины и микроэлементы. Поэтому очень важно знать, в каких именно продуктах питания они содержатся.

Натуральными источниками его являются: куриные яйца, рыба, печень животных, абрикосы, дыня, тыква, морковь, шиповник, облепиха, листья шпината и петрушки и др.

**A**

Витаминами группы В (В1, В2, В6, В12) богаты мясные продукты (говядина и свинина), куриные яйца (особенно полезен желток), рыба и морепродукты, грибы, зеленые овощи, молоко, натуральные сыры, различные крупы.

**B**

Витамин С необходимо восполнять ежедневно, в больших количествах присутствует в цитрусовых и других фруктах (яблоках, грушах, сливах, киви), различных ягодах (особенно в черной смородине, клюкве и шиповнике), авокадо, сладком болгарском перце, белокочанной и цветной капусте, зелени и др.

**C**

**!** Важно помнить: при нагревании витамин С разрушается, поэтому все содержащие его продукты желателно есть сырыми.

Шиповник — абсолютный чемпион по содержанию аскорбиновой кислоты: в его плодах содержится почти в 100 раз больше витамина С, чем в цитрусовых.



**D**

Витамин D содержится лишь в немногих продуктах: яйцах, морской рыбе, сливочном масле. Основным источником этого важнейшего витамина – солнечные лучи, поэтому значение солнечных ванн для нашего организма трудно переоценить.

**Ca**

КАЛЬЦИЕМ очень богаты сыр и молочные продукты, кунжут, миндаль, бобовые, а также крапива, кресс-салат и шиповник.

**Mg**

МАГНИЕМ изобилуют семена подсолнечника, орехи, авокадо, бананы, шпинат, бобы, огурцы, грибы и бурый рис.

**P**

ФОСФОР содержится в плавленом сыре, твороге и брынзе, рыбе и морепродуктах, отрубях, листовом салате, горохе, белокочанной и цветной капусте, стручках сои, перловой крупе и ржаном хлебе. Следует помнить, что людям, которые занимаются спортом или тяжелым физическим трудом, фосфора необходимо потреблять в 1,5-2 раза больше.

**Mn**

МАРГАНЕЦ есть в натуральных сырах, курином мясе, желтке яиц, морских водорослях, картофеле (особенно много его в кожуре), бобах, горохе, фасоли, сельдерее, луке, ананасах, бананах, миндале, грецком орехе, каштанах.

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.

