

# Как сохранить суставы

Основной проблемой здоровья суставов, требующей внимания, является предотвращение дегенеративных процессов в суставах является профилактика. Для сохранения здоровья суставов придерживайтесь следующих рекомендаций.



## СЛЕДИТЕ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ И ПОЗОЙ

Рабочая поза и осанка влияют на загруженность суставов. Однообразные движения при физической работе негативно сказываются на состоянии плечевого, локтевого суставов и суставов кисти. Расположение на рабочем столе документов и компьютера; правильно подобранная и отрегулированная мебель предупреждают нарушение осанки. Не важно, какой у вас труд физический или умственный, регулярно делайте разминку для снятия напряжения в суставах.



## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВОЙ ВЕС В НОРМЕ

Избыточный вес создает повышенную нагрузку на суставы. Это приводит к их повреждению и разрушению. В первую очередь, страдают коленный и тазобедренный суставы. Сохранение веса в норме обеспечивает суставам оптимальную и правильно распределенную нагрузку, предотвращая их разрушение.

## НОСИТЕ УДОБНУЮ ОБУВЬ

Даже при абсолютно здоровых суставах всегда тщательно подбирайте обувь. Избегайте модели сдавливающие ногу, имеющие слишком высокий и неустойчивый каблук или слишком жесткую подошву. Такая обувь неизбежно приводит к артрозу первого плюсне-фалангового сустава, а так же голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.



## ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Наличие минеральных веществ и витаминов в ежедневном рационе (в том числе кальция и витамина D) благотворно влияет на здоровье костей и суставов. Придерживайтесь правил здорового питания, которые к тому же помогают сохранить вес в норме и вес.

## ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Укрепление всех групп мышц, упражнения на гибкость, равновесие и координацию движений благотворно сказываются на состоянии суставов. Однако не переусердствуйте! Слишком высокая физическая нагрузка (особенно с отягощениями или стремлением к идеальным результатам без достаточной тренированности) приводит к травмированию суставов и к их постепенному разрушению. Регулярная двигательная активность без перенапряжения способствует укреплению суставов и связок.



## Восстановить пораженные суставы помогает АРТРО-АКТИВ



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

