

Здоровье суставов

Материал подготовлен врачом-нутрициологом
Еленой Мановской

coralclub



О здоровье суставов

- 01 На что обратить внимание в первую очередь?
- 02 Что можно сделать до появления симптомов?
- 03 Что можно сделать, чтобы не развилось заболевание?

Зоны внимания

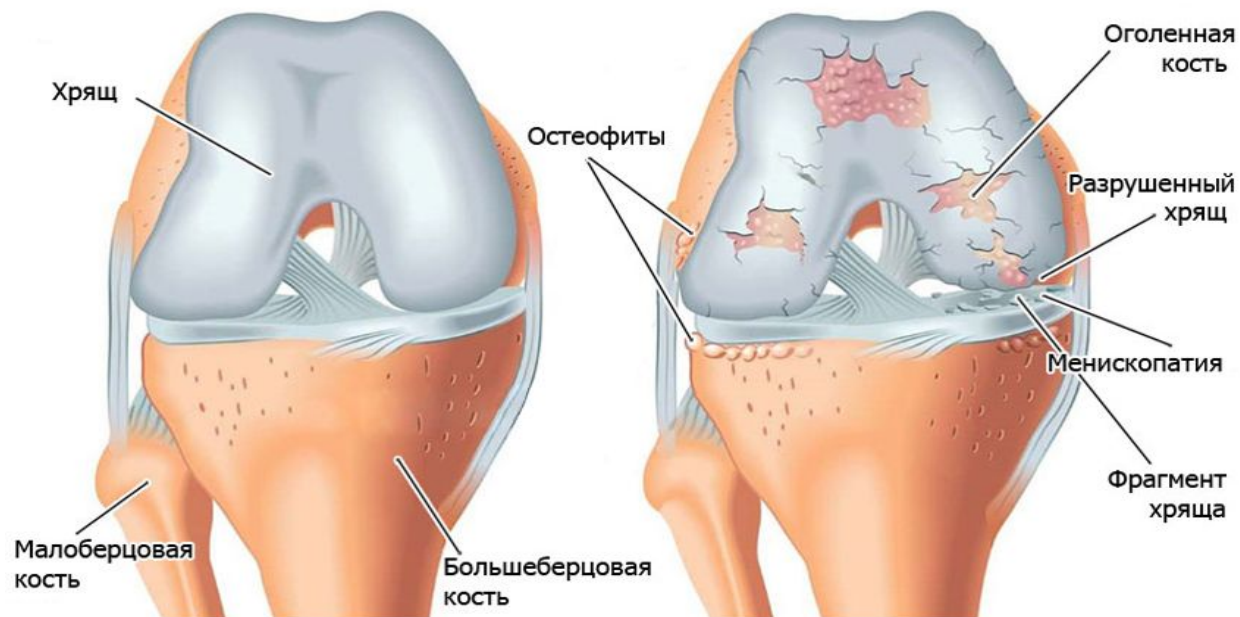
Послушай свои суставы

coralclub



Здоровое колено

Остеоартроз коленного сустава



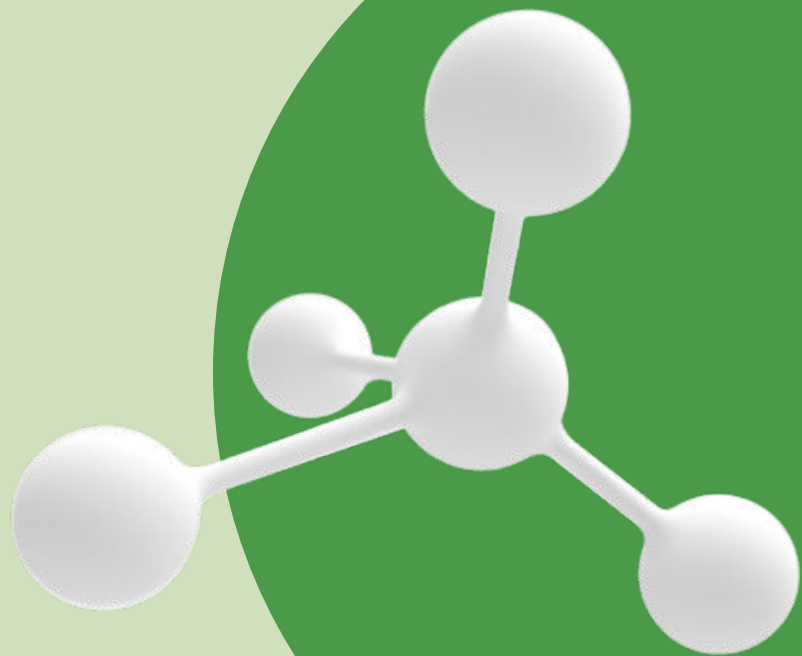
Особое внимание

- ✓ Женщины от 45 лет
- ✓ Мужчины от 55 лет
- ✓ Наследственность
- ✓ Травмы и операции
- ✓ Избыточный вес
- ✓ Высокие нагрузки



Особое внимание

- Инфекции, отравления
- Аллергия
- Хронический стресс
- Метаболические нарушения
- Прочие заболевания



Для женщин

Области особого внимания

■ Межфаланговый сустав

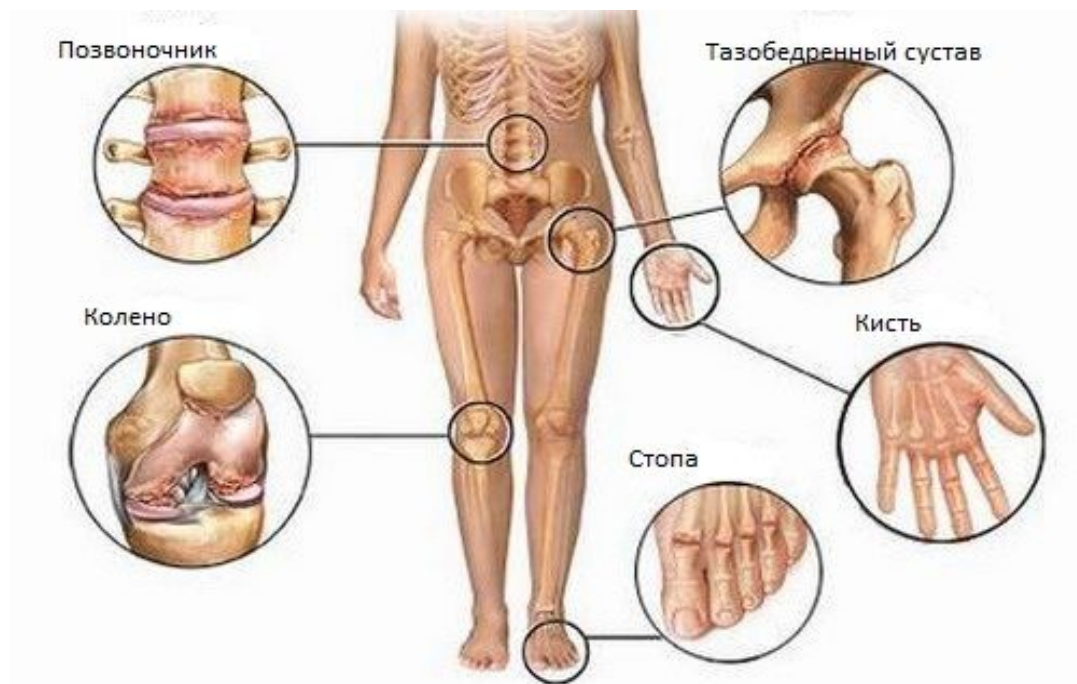
■ Колени

■ Лучезапястные суставы

coralclub

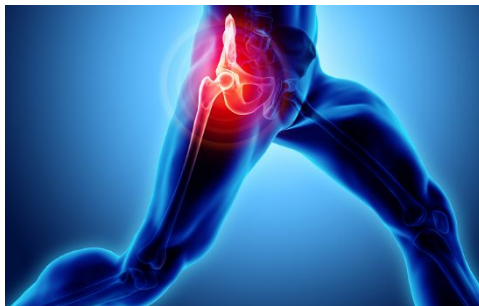
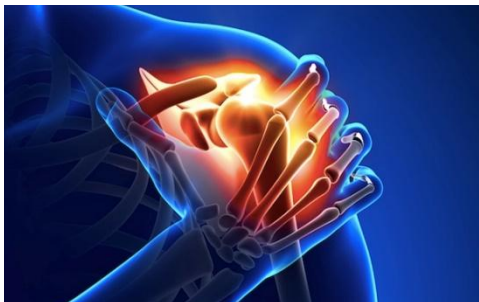


Сустав – подвижное сочленение костей, разделенных щелью

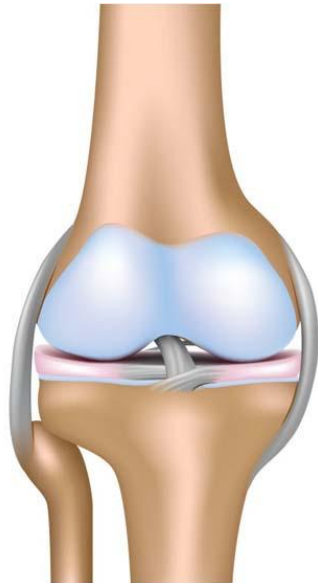


coralclub

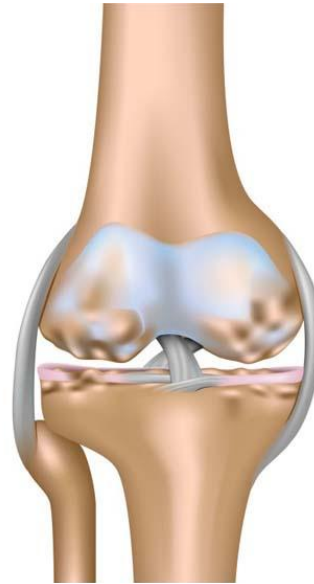
Боль в суставах



Боль в суставах



Здоровый сустав



Остеоартрит

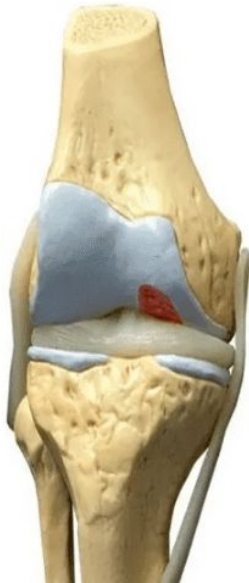
Стадии артроза

I стадия



Подозрение

II стадия



Незначительное
проявление

III стадия



Выраженное
повреждение

IV стадия



Тяжелое
состояние

Первичная профилактика

До появления первых симптомов

coralclub



Рацион

coralclub

Продукты

- Хрящи, желе, холодец
- Молочная продукция
- Овощи и фрукты
- Меньше сладких фруктов и

полуфабрикатов

Активные компоненты

- Витамины и минералы
- Аминокислоты
- Антиоксиданты
- Меньше потребление

крахмала

Оптимальный вес

ИМТ – индекс массы тела

Вес, кг / $\text{рост}^2, \text{м}$

Оптимальный вес – ИМТ до 25

Лишний вес – ИМТ от 25

Ожирение 1 степень – ИМТ от 30

coralclub



Контроль ВП



Кофе



Алкоголь



Курение

coralclub



Движение

- Утренняя разминка
- Гимнастика для суставов
- Шаги
- Танцы
- Плавание

Помощь врача

При наличии хронических
инфекций для профилактики
артрита суставов важно
посещать травматолога после
любой травмы.

coralclub



Ортопедия для всех

+ Создай удобное рабочее место

+ Используй ортопедические
стельки

+ Следи за осанкой

+ Будь внимателен к симптомам

+ Носи удобную обувь

— Не пренебрегай лечебной
гимнастикой

— Избегай перегрузок

— Не пропусти болевые
ощущения

Вторичная профилактика

До развития заболевания

coralclub

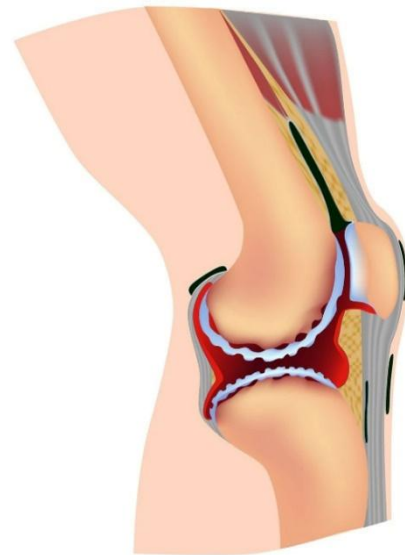




Здоровый сустав



Остеоартроз



**Ревматоидный
артрит**

Coral-Mine

(10 саше)

Скелет коралла — это комплекс минеральных солей. Он оказывает регулирующее действие на минеральный баланс в организме, а значит, нормализует деятельность жизненно важных систем и органов.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

Oceanmin

(на 1 месяц 30 стиков)

Богатый минеральный состав помогает справиться с одной из основных проблем современности — усталостью, вызванной разными причинами и позволяет восстановить энергетику, почувствовать вкус жизни.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Подходит для
вегетарианцев



Не содержит
ГМО



Не содержит
сою

Coral Detox / Coral Detox Plus

Это комплексный подход,
который обеспечивает
естественное выведение
токсинов из организма и создает
условия для восстановления
активной работы собственных
регуляторных механизмов.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО

Босвеллия

Смола этого дерева содержит босвеллиевые кислоты.

Они тормозят воспалительные процессы и питают суставную ткань.

coralclub



Coral Boswellia

(90 капсул)

Источник босвеллиевых кислот. Они ослабляют воспалительный процесс, уменьшают степень поражения суставного хряща. Это помогает снизить болевые ощущения и отечность.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою

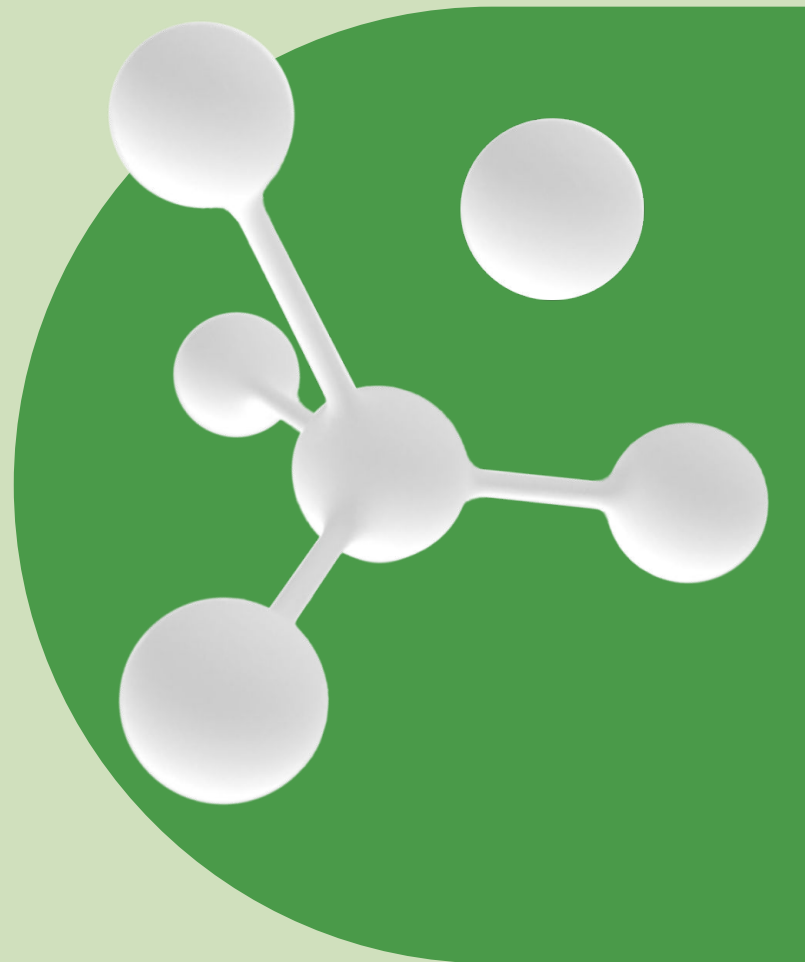


Не содержит
ГМО

Босвеллиевые кислоты

Ослабляют воспалительные процессы и уменьшают степень поражения суставного хряща.

Это помогает снизить болевые ощущения в суставах и их отечность.

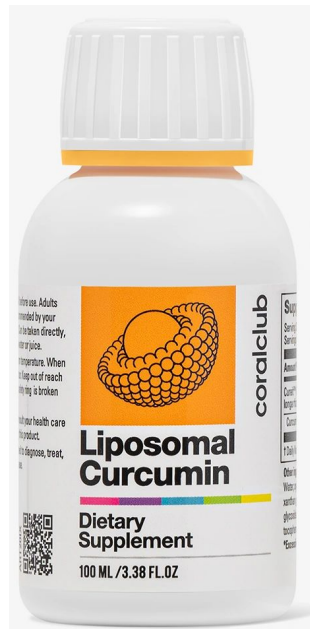


Liposomal Curcumin

(100 мл)

Куркумин улучшает функции желчного пузыря и печени, регулирует уровень холестерина и сахара в крови. Высокая антиоксидантная активность этого фитонутриента ослабляет разрушительное действие свободных радикалов, замедляя процесс старения клеток.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
ГМО



Подходит для
вегетарианцев

Zaferan

(60 капсул)

Источник куркумина — экстракта из корня тропического растения куркума. Куркумин сокращает проявления диспепсии, нормализует работу печени и желчного пузыря. Облегчает состояние при воспалительных заболеваниях суставов.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою



Не содержит
ГМО

FlexiCor

(60 капсул)

Способствует поддержанию подвижности и гибкости суставов, уменьшению чувства скованности. В составе подобраны активные компоненты, известные своим укрепляющим действием на опорно-двигательный аппарат.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Не содержит
сою



Не содержит
ГМО

B-Luron

(500 мл)

Би-Лурон — инновационная разработка, предназначенная для активации выработки собственной синовиальной жидкости, обеспечения питания и восстановления хрящевой ткани суставов

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Cool Relief

(120гр)

Крем с охлаждающе-разогревающим эффектом создан для быстрого и эффективного восстановления мышц при растяжениях, травмах, ушибах. Он мягко разогреет мышцы, устранит боль, напряжение и скованность движений.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



coralclub

С заботой о вас!

