Działanie:

Czarci pazur pozwala zachować zdrowie stawów i ich odpowiednią ruchomość. Wpływa również na utrzymanie ich elastyczności. Pozytywne działanie ma również wierzba biała, która przyczynia się do zachowania zdrowia mięśni i stawów. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości i chrząstki. Imbir lekarski pozwala utrzymać ruchomość stawów i pomaga uniknąć porannego sztywnienia kończyn. Kolagen to rodzaj białka występujący m.in. w stawach, ścięgnach i chrząstkach stawowych. Kwas hialuronowy jest składnikiem płynu stawowego.

Nie należy przekraczać zalecanej dziennej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zalecany jest zróżnicowany sposób żywienia oraz zdrowy tryb życia. Nie zaleca się przyjmowania preparatu kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Nie stosować przy nadwrażliwości na jakikolwiek składnik preparatu. Nie zaleca się stosować dłużej niż 4 tyg. Nie zaleca się stosować u dzieci, osób chorych na astmę, osób z chorobą wrzodową żołądka lub dwunastnicy. Zachować ostrożność u osób stosujących niesterydowe leki przeciwzapalne (NLPZ), leki przeciwzakrzepowe oraz u osób z zaburzeniami układu krążenia. Nie stosować u osób uczulonych na salicylany lub niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ).

Staw biodrowy

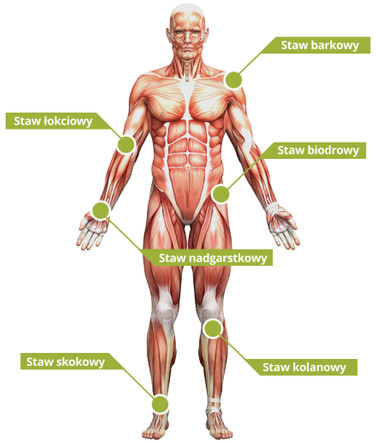
Jeden z najbardziej eksploatowanych stawów. Czynniki, które negatywnie na niego wpływają to: podeszły wiek, nadwaga, siedzący tryb życia. W przypadku kłopotów ze stawem biodrowym na pewno pomocne będą takie działania jak zrzucenie nadwagi i ćwiczenia na wzmocnienie mięśni.

Staw kolanowy

To największy staw w ciele człowieka. Częstą przyczyną kłopotów ze stawem kolanowym są przeciążenia. Niektóre sporty szczególnie obciążają staw kolanowy (np. jazda na nartach). Dlatego też ważne jest, aby wcześniej odpowiednio przygotować się i przyzwyczaić stawy do uprawiania takich sportów. Źródłem problemów ze stawem kolanowym może być też praca – jeśli wiąże się ona z noszeniem ciężarów lub np. klęczeniem. Nadwaga również źle wpływa na kolana, dlatego warto kontrolować swoją wagę. Osoby uprawiające sporty powinny wybierać obuwie z podeszwą pochłaniającą drgania.

Staw skokowy

Najbardziej obciążany staw w organizmie. Jego przeciążenie może być wynikiem np. nieoptymalnego przygotowania do treningów lub złej techniki biegu. Kontuzje stawu skokowego należą do najczęściej spotykanych w wielu dyscyplinach sportowych.



Staw to ruchome połączenie co najmniej dwóch kości.

Staw barkowy

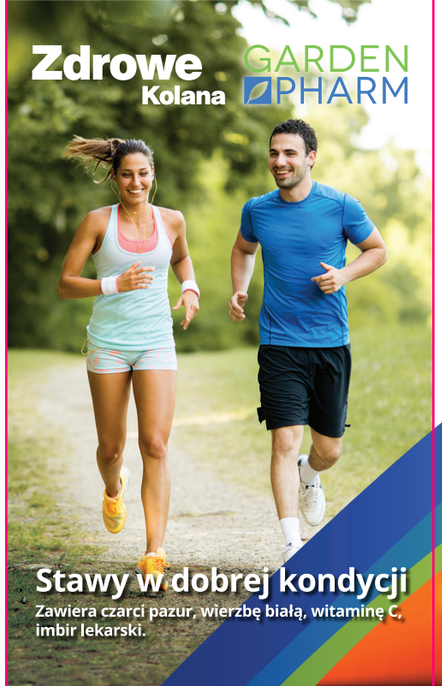
Powodem problemów ze stawem barkowym jest najczęściej jego zbyt duże przeciążenie (np. w wyniku podnoszenia ciężkich przedmiotów). Również uprawianie niektórych sportów (np. kulturystyki czy hokeja) zwiększa prawdopodobieństwo jego kontuzji. W przypadku kłopotów ze stawem barkowym, należy unikać jego przeciążania. Jeśli wystąpi opuchlizna można zastosować zimne okłady.

Staw łokciowy

Powodem problemów ze stawem łokciowym może być nie tylko uprawianie niektórych sportów (np. tenisa), ale również codzienne czynności, jak np. praca przy komputerze czy noszenie ciężkich zakupów. Warto pamiętać, by nie forsować stawu łokciowego podczas sportu i robić sobie przerwy w trakcie pracy przy komputerze.

Staw nadgarstkowy

Należy unikać długotrwałego przeciążania stawu promieniowo-nadgarstkowego np. zbyt długim pisaniem na komputerze albo nieprawidłowym sposobem gry na instrumentach klawiszowych. Problemy ze stawem nadgarstkowym objawiają się często ograniczeniem zakresu jego ruchomości.



GARDEN PHARM

Zdrowe Kolana

Preparat przeznaczony dla osób chcących zadbać o stawy i układ ruchu.

OPAKOWANIE NA 30 DNI STOSOWANIA

Zadbaj o dobrą kondycję swoich stawów.

1. Jedz odpowiednie pokarmy

Włącz do swojej diety nabiał – źródło białka. Ryby morskie i oleje z pierwszego tłoczenia dostarczą Ci kwasów omega-3. Pamiętaj o produktach pełnoziarnistych, cebuli, czosnku, warzywach, owocach i takich przyprawach jak kurkuma, majeranek, cząber.

2. Ćwicz

Regularne, ale umiarkowanie intensywne ćwiczenia fizyczne mogą korzystnie wpłynąć na stawy. Dzięki aktywności fizycznej możesz zwiększyć ich ruchomość, zapobiegać zesztywnieniu, a także uelastyczniać i wzmacniać mięśnie. Szczególnie polecane jest pływanie. Efekty przynoszą też proste ćwiczenia gimnastyczne i rozciągające.

Zdrowe stawy
to zdrowe życie

3. Nie obciążaj stawów

Często obciążamy stawy nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Postaraj się zrzucić zbędne kilogramy. Gdy coś dźwigasz, przesuwasz, postaraj się, by ciężar był równomiernie rozłożony. Gdy coś podnosisz, nie rób tego na wyprostowanych nogach, najpierw przykucnij. Kobiety powinny zrezygnować z chodzenia na wysokich obcasach. Zmuszają one do przyjęcia nieprawidłowej pozycji ciała.

4. Kontroluj swoje zdrowie

Problemy ze stawami mogą być wywołane powikłaniami po nieleczonej anginie lub grypie. Nie można bagatelizować tych chorób. Wierność seksualna zmniejsza ryzyko zakażenia drobnoustrojami zwanymi Chlamydia. Odpowiadają one za negatywne zmiany w układzie odpornościowym, które w efekcie prowadzą do osłabienia stawów.

www.gardenpharm.pl/zdrowekolana

Substancje czynne	Dzienna porcja (2 tabl.)	% RWS*
Ekstrakt z korzenia czarciego pazura	500 mg	—
Ekstrakt z kory wierzby białej	300 mg	—
Kolagen + MSM kompleks, w tym:	115 mg	—
Hydrolizat kolagenu	100 mg	—
MSM – metylosulfonylometan	10 mg	—
Natywny kolagen typu II	5 mg	—
Kwas hialuronowy	28 mg	—
Witamina C	20 mg	25%
Ekstrakt z kłącza imbiru lekarskiego, w tym:	12 mg	—
gingerole	0,6 mg	—

* Referencyjna Wartość Spożycia

Składniki: ekstrakt z korzenia czarciego pazura (Harpagophytum procumbens) DER 4:1, ekstrakt z kory wierzby białej (Salix alba L.) DER 4:1, substancja wypełniająca: celuloza mikrokrystaliczna, substancja wypełniająca: sól sodowa karboksymetylocelulozy usieciowana, hydrolizat kolagenu, skrobia ziemniaczana, substancja przeciwzbrylająca: dwutlenek krzemu, kwas hialuronowy, kwas L-askorbinowy (witamina C), substancja przeciwzbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych, substancja wypełniająca: hydroksypropylocelulozа, ekstrakt z kłącza imbiru (Zingiber officinale Roscoe) (zawartość gingeroli: 5%) DER 15:1, MSM – metylosulfonylometan, natywny kolagen typu II.

Zalecana dzienna porcja: 2 tabletki po posiłku.

Warunki przechowywania:
Przechowywać w temperaturze pokojowej w szczelnie zamkniętym opakowaniu. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Życie bez ograniczeń!

GardenPharm Sp. z o.o.
ul. Staromiejska 8/12
26-600 Radom