

УДАЧНЫЙ СЕЗОН

Все мы ждем весну с нетерпением! Для одних это время любви и романтики, для других — пора новых надежд и планов на отпуск, а для третьих — начало дачного сезона со всеми его радостями и проблемами.

Галина Долгова,
провизор

«Весна идет, весне дорогу!»

Только тот, кто сам листал всю зиму садовые каталоги, в задумчивости бродил по магазинам в поисках заветных пакетиков с семенами, а потом выращивал капризную рассаду, может понять, как тяжело дожидаться того радостного момента, когда наконец растают сугробы и можно будет первый раз поехать на дачу!

И вот он — любимый сад, пусть пока не очень красивый после зимовки, но из-под прошлогодней листвы уже показались зеленые «карандашики» нарциссов, вот-вот зацветут крокусы, а потом все вокруг словно вскипит белой пеной цветущих яблонь, слив и вишен... Одним словом — дождалось, перезимовали! Теперь самое главное — не терять времени, ведь весной в саду дорог каждый день: надо сгрести прошлогоднюю листву, обрезать деревья, вскопать грядки под первую весеннюю зелень... Дел много, хватило бы только сил на все! Но вот как раз с этим и могут возникнуть проблемы...

Долгая работа в неудобной позе и непривычная после зимней гиподинамии нагрузка не проходят бесследно. К концу первого же дня на даче спина начинает болеть, колени ноют и подозрительно похрустывают, поэтому следующие несколько дней садоводу приходится принимать обезболивающие и старательно мазать пострадавшие суставы всевозможными мазями. Если же речь идет о человеке уже немолодом, то последствия дачного «субботника» могут быть гораздо печальнее, вплоть до обострения остеоартроза.

Возрастные изменения в суставах появляются задолго до того, как человек начинает задумываться о старости. Просто этот процесс развивается в течение многих лет и долгое время практически никак себя не проявляет. Начинается все с малозаметных изменений в метаболизме клеток хрящевой ткани, в результате чего замедляется восстановление микроразрушений хряща и уменьшается количество суставной жидкости.

Так что же, отказаться от любимого дела или перепоручить все работы на даче детям или внукам? Увы, у молодежи в эту пору совсем другие планы. Правильнее всего не пропускать ежедневную гимнастику, которая даст мышцам и суставам необходимую дозированную нагрузку, улучшит их кровоснабжение и питание, а также поможет избавиться от лишнего веса. А кроме того, необходимо обеспечить организм веществами, которые нужны для поддержания нормальной работы суставов, — глюкозамином и хондроитина сульфатом.

Своевременная поддержка

Глюкозамин и хондроитина сульфат — это не только важнейшие компоненты хрящевой ткани, но и хондропротекторы с наиболее доказанной на сегодня эффективностью [1]. Они способны напрямую влиять на метаболизм клеток суставного хряща и запускать естественные процессы его восстановления. Используются эти вещества как по отдельности,



так и в составе комплексных средств, которые обладают более выраженным действием из-за эффекта синергизма [2].

Одним из таких комбинированных хондропротекторов является БАД Глюкозамин Максимум от компании «Валеант». Каждая его таблетка содержит 750 мг глюкозамина сульфата и 250 мг хондроитина сульфата, что составляет 100 % и 60 % адекватной нормы потребления взрослого человека, согласно Методическим рекомендациям НИИ Питания РАМН. Благодаря высокой дозировке и совместному действию этих двух компонентов Глюкозамин Максимум способствует улучшению подвижности и гибкости суставов, уменьшению болевых ощущений и снижению интенсивности воспаления.

Этой весной посетителей наших аптек, приобретающих Глюкозамин Максимум, ждет приятный сюрприз. Желая всем увлеченным садоводам и огородникам удачного старта дачного сезона, компания «Валеант» дарит каждому из них набор семян зелени — петрушки, укропа, базилика, кресс-салата или рукколы (индау).

Немаловажно, что активные компоненты, входящие в состав комплекса Глюкозамин Максимум, получают из натурального сырья, благодаря чему они имеют высокий профиль безопасности и хорошо переносятся. Кроме того, этот хондропротектор производится в Нидерландах в соответствии со всеми стандартами GMP, что является надежной гарантией его высокого качества.

Так что вместе с Глюкозамин Максимум у садоводов будет больше возможностей встретить весну на любимой даче без неприятных последствий для суставов и с витаминным пополнением своего рациона в виде свежей весенней зелени!

1. Clegg D.O., Reda D.J., Harris C. et al. Glucosamine chondroitin sulfate and the two in combination for painful knee osteoarthritis. *Nengl J Med.* 2006.
2. Lippiello L., Woodward J., Karpman R., Hammad T.A. In vivo chondroprotection and metabolic synergy of glucosamine and chondroitin sulfate. *Clin Orthop Relat Res.* 2000.



БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.