

«Хожу на дачу наудачу...»



Дачные работы по-прежнему остаются практически единственным видом физической активности у людей среднего и старшего возраста. Увы, с больными суставами радости садоводства и огородничества быстро отступают на задний план...

Ирина Шаманаева

Надежда и опора?

Дача — одна из главных ценностей старшего поколения. Причин тому немало: это и генетическая память о тяжелых временах, когда можно было надеяться лишь на то, что «земля прокормит», и удовлетворение потребности в творчестве, и, конечно, забота о здоровье — ведь известно, что посильная физическая активность на свежем воздухе улучшает кровообращение, укрепляет сердце и тренирует опорно-двигательный аппарат.

Стоп! Ключевое слово здесь — «посильная». Но большинство дачников каждое лето «впрягаются» в огородные работы по полной программе. Поле картошки, гряды овощей, теплицы, плодовые деревья... Все это требует каждодневного труда, который с годами дается все тяжелее и тяжелее. Вот как поэтически описала свои дачные будни одна наша читательница:

*Всё тяжелей ходить на дачу,
Но, чтоб продлилась жизнь моя,
Хожу на дачу наудачу:
Вдруг клад там выкопаю я?*

*Весь день копаюсь в огороде,
Навоз таскаю на грядку,
Вдруг в этой «золотой породе»
Здоровье я себе найду?*

*Назад тащусь в изнеможенье,
И мрачно думается мне:
«Допустим, жизнь — это движенье,
Но отчего же боль в спине?!»*

И.И. Сырова

Специалист ответит: скорее всего, оттого, что физическая нагрузка слишком велика. А самое главное, распределяется она неравномерно.

Сильнее всего достается спине, если долго стоять над грядками в наклон, без опоры. Если провести в этой позе много времени, да еще и поднимая при этом тяжести, может произойти смещение или даже выпадение дисков (грыжа). Суставы с возрастом и сами по себе подвержены дегенеративным и дистрофическим изменениям: хрящевая ткань теряет глюкозамин — вещество, отвечающее за прочность и эластичность хрящей, уменьшается количество суставной жидкости. А избыточные физические нагрузки еще больше повышают риск развития остеоартроза.

Но в итоге все сводится к одной-единственной проблеме: нарушается соотношение между нагрузкой на хрящ и его способностью этой нагрузке сопротивляться.

Активность — на пользу

Дачные работы по интенсивности сравнимы с силовой тренировкой. А в фитнесе есть правила: нагрузку следует увеличивать постепенно; перед тренировкой обязательна короткая бодрая разминка, а после — расслабляющая растяжка. Почему бы не следовать этим правилам и на даче? Чередовать разные виды нагрузки, выполнять большинство работ не в наклон, а сидя на специальной скамеечке...

Впрочем, суставам не помешает и медикаментозная помощь. Естественными составляющими хрящевой ткани являются глюкозамин и хондроитин. Они способны запустить процесс восстановления хрящевой ткани, снизить интенсивность воспалительного процесса, облегчить боль и обеспечивать естественную защиту суставов.

Глюкозамин и хондроитин — это не только важнейшие компоненты хрящевой ткани, но и хондропротекторы с наиболее доказанной на сегодня эффективностью [1].

Врачи считают, что применение комбинированного продукта, содержащего оба этих вещества, эффективно как в лечении, так и в профилактике дегенеративно-дистрофических заболеваний крупных суставов и позвоночника: в комплексе с другими противовоспалительными препаратами или в виде монотерапии [2]. Именно такой комплекс использован при разработке формулы биологически активной добавки к пище Глюкозамин Максимум.

Каждая таблетка БАДа Глюкозамин Максимум 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).

Суставы с возрастом и сами по себе подвержены дегенеративным и дистрофическим изменениям: хрящевая ткань теряет глюкозамин — вещество, отвечающее за прочность и эластичность хрящей, уменьшается количество суставной жидкости. А избыточные физические нагрузки еще больше повышают риск развития остеоартроза.

Каждая таблетка БАДа Глюкозамин Максимум 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). Это предопределяет удобный режим применения данного средства — 1 капсула в день. Более того, именно такая дозировка удобна и выгодна покупателю для курсового приема Глюкозамина Максимум в течение 2 месяцев.

Биологически активная добавка к пище Глюкозамин Максимум производится в Нидерландах в соответствии с Европейским стандартом качества. При необходимости этот хондропротектор может стать как основным средством для профилактики заболеваний суставов, так и частью комплексной терапии, ведь его разрешено применять совместно с таблетированными или инъекционными НПВС.

Биологически активную добавку к пище Глюкозамин Максимум можно рекомендовать всем, кто заботится не только об урожае на своих грядках, но и о своих суставах. Глюкозамин Максимум — максимально простое решение для легкости в каждом движении!

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. Чичасова Н.В. Лечение боли у больных остеоартрозом различной локализации. Лечащий врач 2014; 7: 44–50.



на правах рекламы



СРР №RU.77.99.11.003.E.003656.02.12 от 17.02.12

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.