



AD MEDICINE

Библиотека практикующего консультанта

КОЛЛОИДНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Электронное информационно-методическое издание

ОСТЕОПОРОЗ: УГРОЗА XXI ВЕКА

*14 миллионов
пострадавших,
20 миллионов
человек –
в зоне риска.
Это не цифры из
военных сводок,
это данные по
заболеваемости
остеопорозом в
России. И мировые
показатели
столь же
неутешительны.*



AD MEDICINE
Innovative Technologies for Health

В нашей стране каждый год происходит до 100 тысяч переломов шейки бедра. По печальной статистике, заканчиваются они инвалидностью и даже смертью. Реклама средств-пустышек на этом фоне выглядит, как пир во время чумы. Но недобросовестные производители БАДов с содержанием кальция, который не усваивается костями, а оседает камнями в почках, не останавливаются ни перед чем.

ПРЕДУПРЕЖДЕН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН!

Итак, что нужно знать об остеопорозе – заболевании, делающем хрупкими кости человека?

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА:

- наследственная предрасположенность;
- возраст старше 65 лет;
- недостаток кальция и витамина D;
- дефицит движения;
- низкая масса тела (до 56 кг – у женщин, до 70 кг – у мужчин);
- наличие определенных заболеваний

(эндокринных, ревматологических, почек, желудочно-кишечного тракта, болезней крови);

- прием некоторых лекарств (кортикостероидов, больших доз тиреоидных гормонов, противосудорожных средств, нейролептиков, антидепрессантов, блокаторов H₂ рецепторов для лечения язвенной болезни желудка и гастритов);
- злоупотребление алкоголем, курение.

УКРЕПЛЯЕМ КОСТИ

Для профилактики остеопороза и укрепления костей нужен комплекс мер.

Диета, богатая кальцием

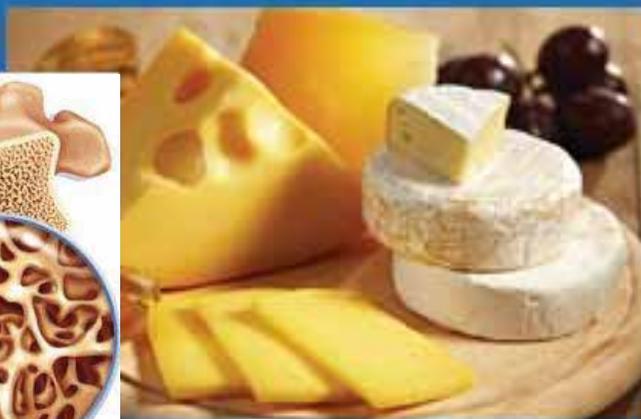
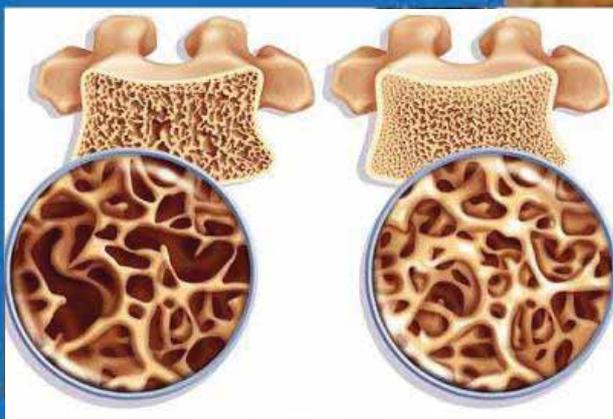
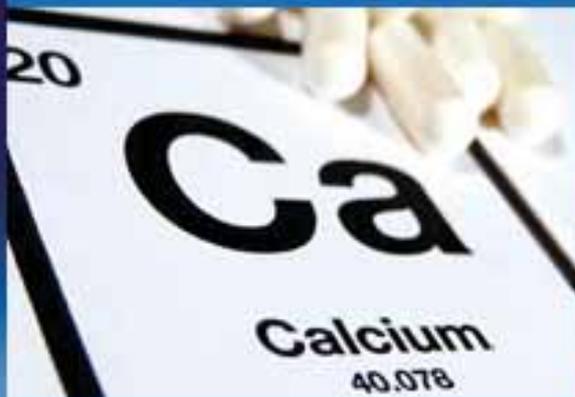
Установленный факт: современные люди (дети и взрослые) недобирают и половины дневной нормы кальция – основного строительного материала костной ткани и витамина D.

Ежедневная норма кальция:

- дети – 800 мг,
- подростки – 1200 мг,
- взрослые до 60 лет – 1000 мг,
- взрослые старше 60 лет – 1200 мг.

Ежедневная норма витамина D (без которого кальций не усвоится):

- взрослые до 65 лет – от 600 МЕ,
- взрослые старше 65 лет – от 800 МЕ.



Сегодня в продуктах питания не остается достаточного количества кальция. Если раньше в качестве его источника рекомендовали молоко и молочные продукты, то сегодня их польза ставится под сомнение. Факторы риска: пастеризация молока, которая видоизменяет природный кальций (он становится нерастворимым и не усваивается организмом) и витамины. Но выход есть!

Ученые во всем мире разрабатывают функциональные продукты питания. Среди них продукты на основе кедрового сырья компании «Дэльфа». Их отличает точное содержание кальция в легкоусвояемой форме. Для более эффективного всасывания добавлены природные фитонутриенты.

Полноценное питание также обеспечивают и батончики «Фруктовый бар». Для поддержки костной ткани используйте для перекуса 1–2 раза в день вкусный «Чернослив».



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Правда, одной диетой укрепить кости не удастся.

Чтобы организм направлял кальций в костную ткань, нужны физические упражнения с отягощением – весом собственного тела.

Вот 5 наиболее эффективных упражнений для укрепления костей и профилактики перелома шейки бедра, которые рекомендуют в элитарных клиниках мира.



1

2

3

4

5

1. Полуприседы

Встаньте, ноги чуть шире плеч. Присядьте медленно, примерно на половину глубины, чтобы колени немного выходили за пальцы ног. Вернитесь в исходное положение.

10 раз.

2. Попеременное сгибание ног с упором

Выберите устойчивую опору (дверной косяк, устойчивый стул). Ноги на ширине плеч. Немного согните колено и медленно поднимите одну ногу, оторвав ее на 15–20 см от пола. Задержитесь на 10 секунд, вернитесь в исходное положение. Согните другую ногу.

По 10 повторений на каждую ногу.

3. Присаживания

Встаньте перед устойчивым стулом,

ноги на ширине плеч. Колени близко к сиденью. Медленно присядьте на стул. Сделайте паузу – медленно встаньте.

10 раз.

4. Степ-упражнения

Встаньте перед невысокой ступенькой или платформой, ноги на ширине плеч. Медленно поставьте одну ногу на ступеньку, оттолкнувшись второй, поставьте ее рядом. Так же медленно вернитесь в исходное положение.

По 10 повторений на каждую ногу.

5. Выпады

Встаньте, ноги на ширине плеч. Сделайте шаг вперед и перенесите вес тела на ногу, согнув колено примерно на 90 градусов. Вернитесь в исходное положение. Выполните другой ногой.

По 10 повторений на каждую ногу.



Цифры и факты

- *Каждые 3 секунды в мире происходит остеопоротический перелом.*
- *Каждая третья женщина и каждый пятый мужчина столкнутся с остеопоротическим переломом после 50 лет.*
- *33% людей после остеопоротического перелома останутся инвалидами.*
- *На 1/3 вырастет заболевание среди россиян к 2020 году.*
- *Если темп распространенности остеопороза останется на том же уровне, к 2050 году он может принять масштаб эпидемии.*

КОЛЛОИДНЫЕ ФИТОФОРМУЛЫ – СОВРЕМЕННЫЙ СТАНДАРТ ЗДОРОВЬЯ



AB MEDICINE
Innovative Technologies for Health



В современных условиях достаточно сложно сбалансировать рацион для наиболее оптимального укрепления костей. Так, для крепости костей организму нужен магний, кальций, витамин D (необходим для всасывания кальция в кишечнике).

Кстати, витамин D, который участвует в обменных процессах и необходим для эффективной работы сердечно-сосудистой и нервной систем, расходуется в организме каждую секунду. А вот образуется только в солнечные дни, на свежем воздухе. Так что в России его нехватка составляет 30–50% от нормы.

Для встраивания кальция в костную ткань необходимы фитонутриенты. Например, флавоноид иприфлавон, получаемый из

бобовых. Он активизирует захват кальция клетками – строителями костной ткани.

Многие люди, которые принимают препараты кальция и витамин D, все равно страдают от остеопороза. А все потому, что в их рационе снижено количество бора.

Все нюансы учесть возможно – для этого необходима надежная научная база. Ученые компании ЭД Медицина обладают достаточными знаниями, чтобы готовить сбалансированные коллоидные фитоформулы.

Одна из них – Остео Комплекс – содержит полный спектр биоактивных компонентов для крепости костей. Коллоидная биодоступная форма (до 98%) гарантирует встраивание кальция в костную ткань.

ЭФФЕКТИВНЫЕ СХЕМЫ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

I ЭТАП ПАРАФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Остео Комплекс по 10 мл 1 раз в день (вечер)

Фимейл Эктив Комплекс по 5 мл 2 раза в день (утро, день)

Женский гармонизирующий ВИА-гель Female Body Balance 1-2 раза в день вне зависимости от времени суток

II ЭТАП ПАРАФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Артро Комплекс по 5 мл 2 раза в день (утро, день)

Остео Комплекс по 10 мл 1 раз в день (вечер)

Омолаживающий ВИА-гель Active Longevity
1 раз в день утром

НУТРИЕНТНАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ КАЖДОГО ЭТАПА

Кедровая сила Спортивная

по 2 ч. ложки 2 раза в день (утро, вечер)

Масло Богатырское

по 2–3 ч. ложки в день (в чистом виде или с едой)

Живица кедр с сабельником –

согласно инструкции

Продолжительность каждого этапа:

6–8 недель



ДОСТОВЕРНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

- обеспечение организма биодоступным кальцием;
- оптимизация встраивания кальция в костную ткань;
- поддержка гормонального фона;
- улучшение питания, предупреждение и замедление деструкции хряща;
- улучшение качества и повышение образования внутрисуставной жидкости;
- уменьшение болей, дискомфорта, воспалительных явлений;
- укрепление связочного аппарата;
- укрепление костной ткани.





ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ЭД МЕДИЦИН
Консультации доктора и информация о коллоидных фитоформулах

Консультации по Skype: **ad-consult**

Бесплатно в России 8-800-700-36-12



Россия

Москва +7 (495) 661-36-12
Владивосток +7 (924) 336-35-66



Украина +38 (093) 667-93-50



Казахстан +7 (777) 890-50-81



Беларусь +375 (29) 5-891-891

КОЛЛОИДНОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ
ВМЕСТЕ С AD MEDICINE



vopros@admedicine.ru