



Как помочь своим суставам?

- Рацион для здоровья суставов: советы диетолога
- Артофлексин – обезболивает и восстанавливает
- Психологические причины проблем с суставами
- Где болит и что это значит?
 - Стопы
 - Лодыжки
 - Колени
 - Копчик
 - Локти
 - Плечи
 - Шея
 - Грудной отдел позвоночника
- Упражнения для ленивых: заботимся о суставах лежа

Рацион для здоровья суставов: советы диетолога

Все кости нашего тела двигаются друг относительно друга благодаря суставам. Поверхность кости, образующая сустав, покрыта слоем хрящевой ткани. Хрящ обеспечивает плавное скольжение костей.

Со временем хрящевая ткань теряет эластичность, к 60 годам хрящ стирается на 45-50%! Результат – щелчки, боли, грыжи, артроз.

А сегодня «старение» может наступить уже в 25 лет!

Что съесть, чтобы помочь суставам?

Диетологи рекомендуют блюда, богатые коллагеном и протеогликанами – веществами-хондропротекторами, восстанавливающими структуру хряща. По своей форме они похожи на ершики, между «щетинками» которых располагается вода. Удерживая ее, эти молекулы обеспечивают увлажненность хряща, а от этого во многом зависит его способность выдерживать нагрузку.

- ХОЛОДЕЦ
- ХАШ
- УХА ИЗ РЫБЬИХ ГОЛОВ (СЕМГИ)
- ЗАЛИВНОЕ ИЗ РЫБЫ
- ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ С ЖЕЛАТИНОМ

Чтобы организм мог самостоятельно производить коллаген, ему необходим животный и растительный белок. Поэтому в рационе обязательны:

- НЕЖИРНОЕ МЯСО
- РЫБА
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ФАСОЛЬ

Главный минерал для суставов – сера. Сера нужна для синтеза хондропротекторов (протеогликанов), которые входят в состав хрящевой ткани. Дефицит серы ускоряет старение суставов, а в растущем организме ребенка этот минерал играет определяющую роль при формировании костей, хрящей, мышц и нервной системы.

Серой богаты:

- | | | |
|------------|-----------|-------------|
| • ГОВЯДИНА | • БОБОВЫЕ | • КАПУСТА |
| • КУРИЦА | • РЕДЬКА | • ЯБЛОКИ |
| • РЫБА | • РЕДИСКА | • СЛИВЫ |
| • ЯЙЦА | • ЛУК | • КРЫЖОВНИК |

Дополняя рацион продуктами с хондропротекторами, протеогликанами и минералами, мы придаем суставам гибкость и упругость, предотвращаем обезвоживание и разрушение, стимулируем восстановление.

Но насколько часто в нашем рационе бывают продукты со всеми необходимыми компонентами?

Если проблемы с суставами уже есть

Восстановление суставов – длительный процесс, и нужно обеспечить постоянное поступление необходимого количества структурных компонентов хрящевой ткани.

Самый простой и эффективный путь – усилить рацион натуральными фитокомплексами фитонабора «Артофлексин» для суставов.



Формула-С

- разработана специально для профилактики нарушений костно-суставной системы
- глюкозамин сульфат и хондроитин сульфат восстанавливают эластичную структуру хрящевой ткани, подвижность позвоночника, прочность и гибкость суставов, облегчают боль.
- сера и марганец в биодоступной форме укрепляют опорно-двигательный аппарат.
- противовоспалительные компоненты (кора белой ивы, босвеллия) устраняют воспаления при артрите, покраснение, отек и боль.



Фиточай Ахилл

- способствует выработке внутрисуставной жидкости, которая сохраняет эластичность хряща, помогает устранять хруст в суставах, ощущение скованности при движении.

Артофлексин – обезболивает и восстанавливает



- помогает улучшить работу проблемных суставов
- стимулирует выработку суставной жидкости и восстанавливает хрящевые поверхности суставов
- снимает тугоподвижность, щелчки, боль в суставах
- защищает связки и суставы от микротравм на тренировках
- помогает подготовить костную систему к повышенным нагрузкам
- помогает быстро восстановиться после растяжений и переломов
- восстанавливает структуру хряща, замедляет износ после 50 лет

При возрастных проблемах с суставами рекомендуем проходить курс Артофлексины для суставов 3 раза в год.

Восстановись быстрее
с набором эфирных масел «Поверь в себя!»

ФОРМУЛА

Комплексный
подход

=

Максимальный
результат



Фитонабор для суставов
«Артофлексин»

+



Набор эфирных масел
«Поверь в себя!»

=

Я уверен
в себе
и свободен
в движениях!

 Купить



 Купить



Психологические причины проблем с суставами

Основной психологический конфликт, связанный с воспалением суставов — конфликт самообесценивания.

Как выражается самообесценивание

- «Я не могу это сделать, я не могу справиться».
- «Я ни на что не годен, я бесполезен, я вообще никто».
- «Я глуп, некомпетентен».
- «Я не разбираюсь в этом, я не смог, я не знал, что делать».

Как начать ценить себя

С негативными установками самообесценивания можно справиться и трансформировать их.

Повторяй каждое утро и каждый раз, когда снова чувствуешь, что не справляешься:

«Я уверен в себе и в своем будущем!»

«Важно только то, как я отношусь к этому внутри себя!»

«Я делаю все возможное и ценю то, что делаю!»

«Что было – то прошло, я обращаю внимание на то, что могу сделать сегодня!»

«Главное не победа, а участие!»

«То, что я делаю, хорошо!»

«Я спокойно принимаю все, что со мной происходит! Это имеет смысл, через это я учусь!»

Где болит и что это значит?

Каждая кость в организме имеет свою функцию. Эта функция символична и влияет на то, куда именно мы «сгружаем» болезнь из головы в тело.

Стопы

В случаях поражения стопы ищи тему матери. Стопа – это символ опоры, изначального доверия к миру, которое мы получаем в детстве от матери. Когда в этом месте проблема, она блокирует доверие к миру и мешает человеку двигаться вперед из опасений и страхов.

Также это могут быть переживания насчет воспитания своих детей.

Что делать: внимательно присмотреться к отношениям с матерью, может быть, стоит откровенно поговорить о чем-то и что-то изменить. А возможно, детям нужно больше внимания и поддержки?

Лодыжки

Если болит лодыжка, это значит, что человек не хочет двигаться вперед. Возможно, нужно выбрать другой путь, другую профессию, другое решение.

Также лодыжка ноет, когда человек пытается «усидеть на двух стульях», например, работает над двумя проектами, и не все у него получается.

Что делать: остановиться и внимательно посмотреть на свою цель: на самом ли деле я этого хочу? Определить приоритеты, найти свой путь и продолжать движение!

Колени

Конфликты, которые приводят к поражению колен, связаны с поражениями в соревнованиях. Соревнования в любом смысле: за должность на работе, за любовь или популярность, за первенство в семье или в бизнесе. Это означает упрямство, отсутствие гибкости, нежелание уступить, гордыня.

Левое колено отвечает за проблемы в личной сфере, правое – в бизнесе.

Что делать: позволить другим побеждать, перестать соревноваться и сравнивать себя и свои успехи с другими.

Копчик

Копчик символизирует базовые потребности. Проблемы с копчиком означают беспокойство, страх за свою безопасность, за свои физиологические потребности. Такой человек нуждается в том, чтобы кто-то позаботился о нем, дал уверенность в мире и в том, что его потребности будут удовлетворены.

Что делать: осознать свои желания, не бояться попросить помощи и позволить другим людям позаботиться о тебе!

Локти

Психологические причины поражения локтей – переживания, связанные с однообразной тяжелой работой, с обязательствами, выполняемыми на пределе возможностей.

«Мне нужно вытерпеть. У меня нет желания делать эту работу. Я не хочу, но должен ее делать».

Что делать: возможно, пора сменить сферу деятельности? Найти дело себе по силам и главное – по душе!

Плечи

Проблемы с плечом правой руки (у левшей наоборот) означают обесценивание себя перед самим собой: «я не справляюсь, я никуда не годен».

Проблемы с плечом левой руки (у правшей наоборот) означают обесценивание себя в глазах других: «родители считают меня плохой дочерью», «начальник считает меня идиотом».

Когда заболевание в области плеча хроническое, задай себе вопрос:

«Что или кого мне приходится тащить за собой против воли?», «Из какой ситуации я пытаюсь вырваться?».

Что делать: определить балласт и избавиться от лишнего! Не тащить за собой тяжелый груз того, что пора оставить в покое!

Грудной отдел позвоночника

Боль между лопатками говорит о том, что ты чувствуешь вину от того, что делаешь для близких слишком мало, или наоборот – обиду, что делаешь слишком много и это не ценят. Ты считаешь, что любовь – это то, что нужно заслужить, а не получать просто так.

Что делать: научиться любить и принимать любовь бескорыстно, безусловно. Ты достоин любви такой, какой есть!

Шея

Проблемы с шеей связаны с тем, что «голова» (разум) хочет одного, а тело – другого. Ты не можешь увидеть вопрос с разных сторон, объективно оценить ситуацию. Возможно, ты боишься увидеть и услышать, что происходит за твоей спиной.

Что делать: повернуться лицом к беспокоящей ситуации, посмотреть на нее с разных точек зрения, спросить совета. Примирить разум и чувства.

Упражнения для ленивых: заботимся о суставах лежа

Если у тебя действительно проблемные суставы – тебе обязательно нужно проконсультироваться у специалиста и заниматься только под его контролем!

А если ты хочешь позаботиться о суставах, чтобы не допустить серьезных проблем – то тебе сюда! Эти простые упражнения можно делать утром, не вставая с постели!

Итак – проснулись, потянулись и начали! Каждое упражнение делаем 20 раз, до ощущения тепла в суставах. Хруста не пугаемся, продолжаем!

Ляг на спину, руки свободно расположи по бокам, ноги прямые, на ширине плеч.

- Вытягивай большой палец стопы, потом сгибай его к себе, вперед и назад.
- Своди и разводи большие пальцы в стороны. При сведении старайся положить большие пальцы на поверхность кровати, при разведении как бы скручивай всю голень.
- Вращай стопой по часовой стрелке и против, старайся чертить круги большими пальцами ног.
- Сожми пальцы стоп, как будто хочешь взять ими мячик. Потом максимально растопырь пальцы.
- Сгибай и разгибай ноги в коленях, скользя подошвами по кровати. При сгибании старайся пяткой коснуться ягодицы.
- Колени полусогнуты, вытягивай прямую ногу пяткой вперед на максимальную длину.
- Колени полусогнуты, опускай согнутую ногу к постели внутрь – левое колено к правой ноге, правое колено – к левой.