

ХРАНЕНЕ ПРИ СТАВНО-КОСТНИ ПРОБЛЕМИ

Причината за всички случаи на артрит и болки в ставите не е само една, но има няколко фактора, които биха могли да са общи за повечето подобни проблеми. Те включват генетична склонност, нараняване, наднормено тегло и затлъстяване, износване от свръхнатоварване, инфекции, аутоимунни заболявания и други медицински състояния.

Общите съвети, които обикновено се дават от здравните специалисти, включват болкоуспокояващи, включително нестероидни противовъзпалителни средства (НСПВС) и евентуално стероиди. Всички тези медикаменти в крайна сметка, биха причинили повече щети, особено на обвивката на червата, и затова всичко, което можем да направим, за да избегнем или поне да ги намалим, би било ценно.

Някои от най-добрите естествени процедури е необходимо да включват поддържане на здравословно тегло, консумиране на храни с противовъзпалителни свойства, поддържане на активен начин на живот, използване на подправки като куркума и джинджифил, използване на протеинови храносмилателни ензими между храненията и вземане на подходяща добавка като **AquaSource Флексибилити**. Някои алтернативни лечения като остеопатия, миофасциална масажна техника и акупунктура биха могли да бъдат много полезни.

Диетата, подходяща за облекчаване на артрит и болки в ставите, трябва да съдържа много противовъзпалителни храни, като дива съомга от Аляска, богата на омега-3, говеждо месо, орехи, семена от chia, ленено семе и водорасли, богати на омега-3. Храните, съдържащи сяра, също са противовъзпалителни и полезни при тези състояния, така че



яжте много лук, чесън, зеле, кисело зеле и аспержи. Някои хора не могат да понесат лука и чесъна, така че може да опитате кои са подходящите за вас храни на базата „проба-грешка“.

В продължение на години нашите баби ни препоръчваха домашно приготвена пилешка супа или пилешки бульон за всички „болежки“ и за щастие изглежда, че напоследък това отново става модерно под формата на костен бульон. Той е богат на вид колаген, съдържащ аминокиселините пролин и глицин, които помагат възстановяването на тъканите. Костният бульон съдържа също така и хондроитин сулфати и глюкозамин.

Ако искаме да се грижим за ставите си, не бива да пренебрегваме необходимостта от консумацията на много зеленчуци и разнообразни плодове, съдържащи "протеолитични ензими", които помагат за намаляване на възпалителните процеси. Два от най-добрите плодове са ананасът, който съдържа бромелаин и папаята, която съдържа папаин. Също така е подходящо да се ядат вишни и тъмноцветни плодове като боровинки.



**ЕКИПЪТ НА
"АкваСорс" ЕООД
ВИ ЖЕЛАЕ
ВЕСЕЛИ ПРАЗНИЦИ!**

НАШИТЕ СПЕЦИАЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА ВАС ПРЕЗ МЕСЕЦ МАЙ:

*(Промоциите са актуални до края на месеца
или до изчерпване на количествата)*

• **Закунете 2 броя
Флексибилити – 60 капсули
за 135.00 лв.
СПЕСТЕТЕ 22.20 лв.**

*** **

• **Закунете 1 брой
Пакет „Уелнес“
(Зелена Енергия – 120 капсули & КолАктив 3)
за 149.00 лв.
СПЕСТЕТЕ 9.60 лв.**

*** **

• **Закунете 1 брой
Пакет „Уелнес Къмплит“
(Зелена Енергия – 120 капсули, КолАктив 3,
Храносмилателни ензими с водорасли
& Комплекс Есенциални Мастни киселини)
за 239.00 лв.
СПЕСТЕТЕ 22.75 лв.**

*** **

• **Закунете 1 брой
Пакет „Уелнес Голд“
(Зелена Енергия – 120 капсули, КолАктив 3,
Храносмилателни ензими с водорасли,
Комплекс Есенциални Мастни киселини,
Коензим Q10 с хром,
Супер Антиоксидант с Пикногенол®,
& Органичен Витамин D)
за 399.00 лв.
СПЕСТЕТЕ 60.80 лв.**

Добрата новина е, че смъртността от ССЗ сега намалява в повечето европейски страни, включително страните от Централна и Източна Европа. От друга страна, през последните десетилетия като цяло, консумацията на плодове и зеленчуци в Европа се е увеличила, докато потреблението на мазнини и общия прием на калории е останал относително стабилен в Европейския Съюз.

Относно маслата и мазнините – използвайте масло от крави, хранени чрез паша, (като Irish Kerrygold), кокосово, авокадово и конопено масло,

ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ, КОИТО ДА ИЗПОЛЗВАТЕ:

AquaSource Флексибилити е предназначен за намаляване на възпалението, възстановяване на хрущяла и за гъвкавост. Наред с други неща, той съдържа глюкозамин HCL, целадрин, колаген тип II, метилсулфонилметан MSM (OptiMSM®) и хиалуронова киселина.

Хиалуроновата киселина се съдържа във всички кости, свързващи тъкани, стави, сухожилия и структурите на хрущялите в цялото тяло – особено във вида, наречен „хиалинов хрущял“, който покрива краищата на костите и осигурява омекотяването. Тъй като помага за предпазването на костите и осигурява устойчивост на износване, хиалуроновата киселина е полезна за намаляване на болките и чувствителността, свързани с дегенеративните ставни заболявания. Хиалуроновата киселина се среща и в много кремове за лице като спомага за увеличаване на влагата и осигурява еластичността и гъвкавостта.

MSM е форма на сяра, която често се препоръчва за артрит и болки в ставите. Това е и една от съставките, които се съдържат в AquaSource Флексибилити. MSM се намира естествено във важна част от нашите стави, наречена синовиална мембрана, която образува покритие над две срещуположни кости и произвежда синовиална течност. Това е вискозна течност, която помага поемането на шока от ставите, да останат еластични и да носят хранителни вещества в хрущяла.

Хрущялът е около 65% - 80% вода, а остатъкът се състои от три компонента: колаген, протеоглигани и хондроцити.

Колагенът е вид фиброзен протеин, който действа като естествен градивен елемент на тялото за кожа, сухожилия, кости и други съединителни тъкани. Протеогликаните се преплитат с колагена и така

ДВЕ КАПСУЛИ AQUASOURCE ФЛЕКСИБИЛИТИ ОСИГУРЯВАТ:

Глюкозамин HCL (Regenasure®), колаген тип II (Chondractiv™) с MSM

Две капсули осигуряват:

- **Глюкозамин хидрохлорид HCL (Regenasure®)** - 460mg, осигуряващ глюкозамин 382mg
- **Колаген тип II (Chondractiv™)** 190mg
- **Метил сулфонил метан MSM (OptiMSM®)** 100mg
- **Екстракт от маслинови листа (18% Олеуропеин)** 80mg
- **Комплекс мононенаситени мастни киселини (Celadrin®)** 80mg, (осигуряващ мононенаситени мастни киселини - 41.6mg, малтодекстрин, гума арабика)

Можете, също така, да помислите и за:

AquaSource Органичен Витамин D и AquaSource Остео-Форте.

както и зехтин. Използвайте подправките много щедро и особено куркума – толкова често и по толкова много начини, колкото можете да си представите. Също така много чесън, джинджирил, риган, мащерка и босилек. Маслиновият тамян, използван от ароматерапевти, съдържа босвелия, която също е много ефективна – добавяйте по няколко капки към маслото за масаж и разтривайте върху ставите.

Избягвайте храните, които увеличават възпалението, като например захар, глутенови зърна и рафинирани растителни масла.



образуват мрежеста тъкан, която позволява на хрущялите да поемат удари и вибрации, докато хондроцитите най-често произвеждат хрущял и помагат той да се запази по време на процеса на стареене. Изследванията показват, че лошата храна подсилва възпалението и може да увеличи ензимите, които разрушават колагена и другите протеини, важни за поддържането на здрава тъкан. Поддържането на противовъзпалителна диета, т.е. избягване на храни, причиняващи възпалението, като захар и рафинирани растителни масла, и приема на хранителни добавки, като AquaSource Flexibility, ще помогне на тялото да запази така скъпоценния хрущял.

AquaSource Флексибилити съдържа Regenasure® глюкозамин хидрохлорид - най-добрата вегетарианска форма на глюкозамин. Благодарение на специалния процес, свързан с производството на Regenasure®, той дава 83% глюкозамин в сравнение с 65% в глюкозамин сулфатът.

AquaSource Флексибилити съдържа също и Celadrin, получен от специфични мастни киселини, които смазват клетъчните мембрани, осигурявайки по-добра флуидност и еластичност. Benolea® е специален, патентован екстракт от маслинови листа, който може да спомогне за поддържане на кръвообращението, също е включен в състава, както и Алое Вера – в помощ на останалите съставки.

- **Алое вера** (200 пъти концентрирано) 30mg, (еквивалентно на 6g алое вера на прах)
- **Екстракт от хмел (4:1)** – 30mg
- **Хиалуронова киселина (от соя)** – 10mg
- **Капсула:** говежди желатин

Вземат се по 2 капсули дневно по време на хранене. За максимален ефект вземайте до 4 капсули дневно.

Не съдържа: глутен, зърнени храни, жито, лактоза, без добавена захар, консерванти, изкуствени оцветители или мая.

**Вашият независим
AquaSource дистрибутор е:**

Георги Георгиев
Мобилен: 0887-105-200
E-mail: georgi@vodorasli.com
www.vodorasli.com