

Suplement diety, kapsułki.

SKŁAD - 1 kapsułka Artresan® EFEKT zawiera:

Składniki:	Ilość (%RWS*)
AprèsFlex™ Ekstrakt z <i>Boswellia serrata</i> standaryzowany na 20% AKBA	100 mg
Witamina C	12 mg (15%)
Niacyna	5,33 mg (33%)
Mangan	1,22 mg (61%)

*% realizacji Referencyjnych Wartości Spożycia

DZIAŁANIE I WŁAŚCIWOŚCI

Artresan® EFEKT to pierwszy na polskim rynku tak innowacyjny produkt na stawy. Zawiera unikalny, opatentowany składnik **AprèsFlex™**, oparty o naturalny ekstrakt wzbogacony o kwas 3-o-acetylo-11-keto-beta-boswelioowy (AKBA). Składnik **AprèsFlex™** ma udowodniony naukowo, korzystny wpływ na zdrowie stawów. Efekt może być odczuwany już po 7 dniach stosowania¹. **AprèsFlex™** to wysoko skuteczne wsparcie dla zdrowia stawów, ich prawidłowej elastyczności i ruchomości.

Składniki **Artresan® EFEKT** wspierają prawidłowe funkcjonowanie stawów oraz wpływają na utrzymanie ich w dobrym stanie:

- kwas boswelioowy wspiera elastyczność stawów
- witamina C wspomaga organizm w produkcji kolagenu dla utrzymania chrząstki stawowej w dobrej kondycji
- mangan przyczynia się do prawidłowego tworzenia tkanki łącznej m.in. chrząstki stawowej

Chrząstka stawowa jest strukturą dynamiczną. W trakcie naszego życia podlega ciągłym zmianom. Dla utrzymania zdrowej chrząstki ważne jest zachowanie stanu równowagi między procesami rozpadu (degradacji) a odbudowy chrząstki. Niestety, z wiekiem, naturalny proces odbudowy spowalnia i chrząstka ulega zużyciu. Stosowanie 100 mg **AprèsFlex™** dziennie przyczynia się do spowolnienia procesu zużycia chrząstki. Więcej o **AprèsFlex™** oraz jak dbać o kondycję stawów dowiedz się na www.artresan.pl.

STOSOWANIE

Artresan® EFEKT zalecany jest jako preparat wspomagający utrzymanie prawidłowego stanu stawów oraz prawidłowego stanu chrząstki stawowej, szczególnie:

- w okresie zmian fizjologicznych związanych z wiekiem
- dla osób narażonych na sztywność stawów, także w godzinach porannych
- przy znacznym obciążeniu stawów: sportowcy, osoby z nadwagą
- kobietom w okresie menopauzy

SPOSÓB UŻYCIA

Osoby dorosłe 1 kapsułkę dziennie, popijając wodą. Stosować 1-3 miesięcy. Cykl przyjmowania preparatu można powtarzać co 2 miesiące.

OSTRZEŻENIA I INNE INFORMACJE

Preparat nie jest wskazany dla kobiet w ciąży i matek karmiących.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Istotne jest prowadzenie zdrowego stylu życia i stosowanie zróżnicowanej diety dostarczającej organizmowi wystarczającą ilość składników odżywczych. Informacja dla chorych na celiakię: produkt bezglutenowy. Składniki produktu nie zawierają laktozy.

PRZECHOWYWANIE

Suplement diety należy przechowywać w oryginalnym opakowaniu, w suchym miejscu, niedostępnym dla małych dzieci, w temperaturze 15-25°C. Data minimalnej trwałości i numer partii produkcyjnej podano na opakowaniu. Nie stosować preparatu po upływie daty minimalnej trwałości.

Artresan® EFEKT

30 kapsułek



Wyprodukowano w Polsce dla:

USP Zdrowie Sp. z o.o.

ul. Poleczki 35

02-822 Warszawa

¹ dzięki zawartości **AprèsFlex™**, przy stosowaniu 1 kapsułka dziennie

DYSFUNKCJA STAWÓW – JAK SOBIE POMÓC?

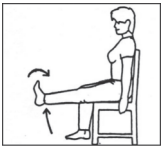
Codzienna aktywność życiowa, wykonywanie nawet prostych prac domowych może doprowadzać do dolegliwości bólowych ze strony kręgosłupa, bioder i kolan. Przewlekłe bóle i ograniczenie sprawności fizycznej utrudniają funkcjonowanie i nie pozwalają w pełni cieszyć się radością życia.

Poniższy zestaw ćwiczeń pozwoli zmniejszyć bóle pochodzenia kostno-stawowego i zwiększyć zakres ruchomości w stawach. Jeśli w tej chwili nic Cię nie boli to i tak warto ćwiczyć. Regularny trening zapobiega wystąpieniu wielu nieprzyjemnych dolegliwości, a ponadto pozwala utrzymać dłużej dobrą kondycję fizyczną i pełną aktywność życiową.

Wykonanie zaproponowanych ćwiczeń nie wymaga zakupu drogiego sprzętu rehabilitacyjnego, wszystkie ćwiczenia można wykonać w warunkach domowych.

Wskazówki dotyczące ćwiczeń:

- Kluczem do sukcesu jest regularność – lepiej ćwiczyć codziennie po kilka minut, niż 1 raz w tygodniu po 2 godziny.
- Każde ćwiczenie wykonywać 10-15 razy. W trakcie ćwiczenia możesz robić kilkusekundowe przerwy.
- Zwracaj uwagę na regularność oddechu – nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczenia.
- Nie pokonuj bólu ćwiczeniami, nie forsuj się nadmierną ilością ćwiczeń.
- W przypadku nasilenia dolegliwości skontaktuj się ze swoim lekarzem.

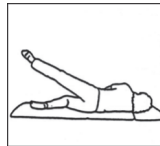


Ćwiczenie 1

Rysunek 1
Ćwiczenie w zmianach zwyrodnieniowych kolana.

Komentarz: Usiądź na krześle. Lewą nogę wyprostuj w kolanie jak przedstawiono na rysunku. W tej pozycji zegnij stopę grzbietowo (kierunek przedstawiony strzałką). Wytrzymaj 5 sekund w tej pozycji. Zmień nogę. Ćwiczenie wykonaj 10 razy.

UWAGA: W razie podejrzenia zapalenia w obrębie stawu, lub jeśli masz protezę kolana, ćwiczenie możesz wykonywać po konsultacji z lekarzem!



Ćwiczenie 2

Rysunek 2
Ćwiczenie w zmianach zwyrodnieniowych biodra.

Komentarz: Połóż się na podłodze, na prawym boku. Prawą nogę zegnij w biodrze i w kolanie o 90 stopni - jak pokazano na rysunku. Lewą nogę unieś maksymalnie ku górze, po czym połóż w pozycji poziomej i odpocznij. Ćwiczenie wykonaj 10 razy. Zmień bok na lewy i wykonaj to samo ćwiczenie nogą przeciwną.

UWAGA: W razie podejrzenia zapalenia w obrębie stawu, lub jeśli masz protezę biodra, ćwiczenie możesz wykonywać po konsultacji z lekarzem!



Ćwiczenie 3

Rysunek 3
Ćwiczenie w zmianach zwyrodnieniowych kolana i biodra.

Komentarz: Połóż się na podłodze, układając ręce wzdłuż ciała. Podnieś prawą nogę ku górze jednocześnie zginając ją w stawie kolanowym. Ćwiczenie powtórz 10 razy. Zmień nogę.

UWAGA: W razie podejrzenia zapalenia w obrębie stawu, lub jeśli masz protezę biodra, ćwiczenie możesz wykonywać po konsultacji z lekarzem!



Ćwiczenie 4

Rysunek 4
Ćwiczenie w zmianach zwyrodnieniowych kolana.

Komentarz: Połóż się na podłodze, na brzuchu. Maksymalnie zegnij nogę w kolanie. Wróć do pozycji wyjściowej (= noga leżąca na podłodze). Ćwiczenie wykonaj 15 razy. Zmień nogę.

UWAGA: W razie podejrzenia zapalenia w obrębie stawu, jeśli masz protezę kolana lub biodra, ćwiczenie możesz wykonywać po konsultacji z lekarzem!



Ćwiczenie 5

Rysunek 5
Ćwiczenie w zmianach zwyrodnieniowych biodra i bólach dolnego odcinka kręgosłupa.

Komentarz: Stań za krzesłem lub fotelem chwytając za oparcie w sposób przedstawiony na rysunku. Lewą nogę odginij maksymalnie do tyłu, następnie wróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz 15 razy. Zmień nogę.

UWAGA: W razie podejrzenia zapalenia w obrębie stawu, lub jeśli masz protezę biodra, ćwiczenie możesz wykonywać po konsultacji z lekarzem!