

Suplement diety, kapsułki.

**SKŁAD - 3 kapsułki Artresan® OPTIMA zawiera:**

Składniki:	Ilość (%ZDS)*	Składniki:	Ilość (%ZDS)*
Siarczan glukozaminy	1500 mg	<b>Formuła MEDiflex</b>	<b>50 mg</b>
Witamina C	12 mg (15%)	Kolagen typu II	
Niacyna	5,33 mg (33%)	Siarczan chondroityny	
Cynk	5 mg (50%)	Ekstrakt z korzenia imbiru	
Mangan	1,33 mg (67%)	Ekstrakt z kłącza kurkumy	
		Ekstrakt z owocu dzikiej róży	

\*% realizacji Zalecanego Dziennego Spożycia

#### DZIAŁANIE I WŁAŚCIWOŚCI

**Artresan® OPTIMA** to optymalny dla stawów suplement diety z formułą **MEDiflex**, zawierający substancje wspierające tworzenie kolagenu oraz tkanki łącznej, w tym chrząstki stawowej.

**MEDiflex** jest wyjątkowym połączeniem odpowiednich proporcji kolagenu typu II, siarczanu chondroityny, ekstraktu z korzenia imbiru, ekstraktu z kłącza kurkumy i ekstraktu z owocu dzikiej róży, zestawionym z glukozaminą w najwyższej na rynku ilości<sup>1</sup> oraz witaminami i minerałami.

Składniki produktu odpowiednio wspierają prawidłową elastyczność, ruchomość i odbudowę stawów:

- glukozamina stanowi ważny element budulcowy chrząstki oraz mazi stawowej (substancji poślizgowej w stawach)
- witamina C wspiera organizm w zwiększeniu produkcji kolagenu, by zapewnić prawidłowe funkcjonowanie chrząstki stawowej
- cynk i mangan wspierają utrzymanie prawidłowego stanu kości
- mangan wspiera prawidłowe tworzenie tkanki łącznej (w tym chrząstki stawowej).

Chrzątka stawowa jest strukturą dynamiczną, co oznacza, że w trakcie naszego życia podlega ciągłym zmianom. Wraz z postępującym procesem starzenia się organizmu dochodzi do zachwiania równowagi pomiędzy odnową i rozpadem tkanki chrzęstnej.

#### STOSOWANIE

**Artresan® OPTIMA** zalecany jest jako preparat wspomagający utrzymanie prawidłowego stanu stawów oraz prawidłowego stanu chrząstki szczególnie:

- w okresie zmian fizjologicznych związanych z wiekiem (zaleca się suplementację codziennej diety preparatem już od 45. roku życia)
- dla osób narażonych na sztywność stawów
- przy znacznym obciążeniu stawów: sportowcy, osoby z nadwagą
- kobietom w okresie menopauzy

#### SPOSÓB UŻYCIA

Spożywać 3 kapsułki dziennie, popijając wodą. Stosować przez 6 do 8 tygodni. 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. Nie stosować preparatu po upływie daty minimalnej trwałości.

#### Artresan® OPTIMA

90 kapsulek

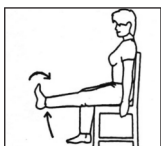
<sup>1</sup> wśród suplementów diety

## 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 pozwala 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:

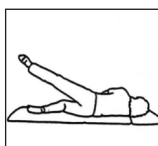
- Kluczem do sukcesu jest regularność - lepiej ćwiczyć codziennie po kilka minut, niż 1 raz w tygodniu po 2 godziny.
- Każde ćwiczenie wykonywać 10-15 razy. W trakcie ćwiczenia możesz robić kilkusekundowe przerwy.
- Zwracaj uwagę na regularność oddechu - nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczenia.
- Nie 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 kolana, 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 kolana, 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, lub jeśli masz protezę kolana, 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 odegnij 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 kolana, ćwiczenie możesz wykonywać po konsultacji z lekarzem!