

Suplement diety, **tabletki**.

## SKŁAD

**1 tabletkę Artresan OPTIMA 1aDAY<sup>®</sup> zawiera:**

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

\*% realizacji Zalecanego Dziennego Spożycia

## DZIAŁANIE I WŁAŚCIWOŚCI

**Artresan OPTIMA 1aDAY<sup>®</sup>** 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 produkcji kolagenu by zapewnić prawidłowe funkcjonowanie chrząstki
- cynk i mangan wspierają utrzymanie zdrowych kości
- mangan wspiera prawidłowe tworzenie tkanki łącznej (w tym chrząstki stawowej).

Chrząstka 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 chrząstnej.

## STOSOWANIE

**Artresan OPTIMA 1aDAY<sup>®</sup>** 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 1 tabletkę 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 1aDAY<sup>®</sup>

30 tabletek

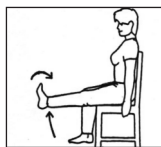
<sup>1</sup> wśród suplementów diety

## 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 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.



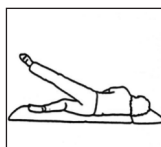
### Ćwiczenie 1

Rysunek 1

Ćwiczenie w zmianach zwrotności 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 zwrotności 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!



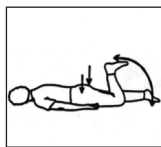
### Ćwiczenie 3

Rysunek 3

Ćwiczenie w zmianach zwrotności 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 zwrotności 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 zwrotności 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 biodra, ćwiczenie możesz wykonywać po konsultacji z lekarzem!