

# ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ





**1 таблетка в день**

## ГЛЮКОЗАМИН МАКСИМУМ

**МАКСИМАЛЬНО ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ЛЕГКОСТИ В КАЖДОМ ДВИЖЕНИИ!**

**1 упаковка в месяц**

**ГЛЮКОЗАМИН МАКСИМУМ**  
Питание и защита суставов

Способствует улучшению состояния при:

- болях в суставах и позвоночнике
- скованности в движениях и хрусте в суставах
- воспалении суставов

Высокое содержание действующего вещества  
Глюкозамин сульфат – 750 мг  
Хондроитин сульфат – 250 мг

Натуральные компоненты: Прозовидон и Нидервизал

30 таблеток

## ПОЧЕМУ ГЛЮКОЗАМИН МАКСИМУМ?

Глюкозамин Максимум – это комбинация глюкозамина и хондроитина, которые уже много лет используются врачами всего мира для профилактики и комплексного лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, в том числе остеоартроза.

Глюкозамин и хондроитин – это естественные компоненты суставного хряща, необходимые для нормального синтеза соединительной ткани хряща и способствующие предотвращению процессов разрушения.



Взаимодействие этих компонентов и их высокое содержание обеспечивают выраженное и устойчивое благоприятное воздействие на суставы и позвоночник.

Глюкозамин Максимум способствует улучшению состояния при:

- болях в суставах и позвоночнике
- скованности в движениях и хрусте в суставах
- воспалении суставов

Глюкозамин Максимум можно применять при первых признаках нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата, а также тем, кто входит в группу риска для профилактики возникновения заболеваний.

Глюкозамин Максимум – максимально простое решение для легкости в каждом движении!

## КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

**Грудной отдел позвоночника**

1. Сядьте на край стула, ступни поставьте параллельно друг другу
2. Левую руку заведите за спину
3. На выдохе поднимите правую руку вверх. На выдохе соедините «в замок» пальцы правой и левой рук за спиной
4. Не расцепляя рук, сделайте два глубоких вдоха. Повторите упражнение поочередно
5. Если вы не можете соединить кисти рук за спиной, используйте полотенце, ремень, завязав концы в руках

**Занятия**

1. Сядьте на стул и выпрямитесь
2. Руку вытяните перед собой, согните слегка запястье
3. Другой рукой потяните запястье вытянутой руки к себе. Сделайте пять медленных вдохов
4. Поверните запястье вниз, другой рукой потяните его к себе. Сделайте пять медленных вдохов
5. Повторите упражнение с другой рукой. Встряхните кисти рук

**Лодыжки**

1. Сядьте на край стула
2. Поставьте ступни на пол, выпяните левую ногу, поставьте на пятку
3. Напрягите верхнюю часть левой ноги и выпрямите ее
4. Медленно вращайте ступней по часовой стрелке, потом против по пять раз в каждую сторону
5. Повторите упражнение с правой ногой

**Шея**

1. Положите руки на плечи локтями вперед и сделайте вдох
2. На выдохе прижмите подбородок к груди, локти сведите вместе
3. На выдохе запрокиньте голову назад, одновременно разведя согнутые в локтях руки так, будто хотите коснуться локтями за спиной
4. Войдите в ритм, повторите упражнение 10 раз

**Колени**

1. Лягте на спину, согните руки
2. Согните ногу в колене, с помощью рук прижмите к груди и удерживайте несколько секунд
3. Повторите 10 раз в каждую ногу.

**Плечи**

1. Встаньте ровно, согните руки перед собой
2. Совершайте круговое движение предплечьями внутрь и наружу
3. Повторите 10 раз в каждую сторону

**Тазобедренные суставы**

1. Сядьте на стул
2. Постарайтесь, наклоняя туловище, коснуться руками кончиков пальцев стоп
3. Выпрямитесь
4. Повторите 10 раз

**Спина**

1. Встаньте на четвереньки
2. Не отрывая левую руку от пола, через сторону поднимите правую вверх, одновременно скручивая туловище и поворачивая голову вверх
3. Сделайте тоже самое в другую сторону
4. Повторите по 5 раз в каждую сторону

## ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

**ГЛЮКОЗАМИН МАКСИМУМ**  
Питание и защита суставов

Способствует улучшению состояния при:

- болях в суставах и позвоночнике
- скованности в движениях и хрусте в суставах
- воспалении суставов

Высокое содержание действующего вещества  
Глюкозамин сульфат – 750 мг  
Хондроитин сульфат – 250 мг

30 таблеток

**ГЛЮКОЗАМИН МАКСИМУМ**

## ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ?

Главные части сустава, отвечающие за его подвижность — хрящ и межсуставная (синовальная) жидкость. Хрящ играет роль своеобразного амортизатора. Он смягчает удары при ходьбе, беге, прыжках и при этом позволяет костям свободно двигаться. Синовальная жидкость заполняет все внутреннее пространство сустава. Ее главный компонент – гиалуроновая кислота. Она способствует смазке и защите суставов. С возрастом образование гиалуроновой кислоты в организме может снижаться, и сам хрящ обновляется медленнее, становится менее эластичным и разрушается. Амортизирующие функции снижаются, в результате вы чувствуете боль и ограничение в движении.

## КАК УСТРОЕН СУСТАВ?

Сустав образован суставными поверхностями костей (1), покрытых хрящом (2). Между хрящами в суставной капсуле находится синовиальная жидкость. Хрящ работает как губка. В состоянии покоя он впитывает окружающую его синовиальную жидкость, а при движении вытесняет ее. Хрящ постоянно обновляется, но с возрастом, а также при систематических чрезмерных физических нагрузках, лишнем весе, воспалении, неправильном питании, нарушении обмена веществ, хрящевая ткань разрушается интенсивнее, а восстанавливается медленнее.

1. - суставные поверхности костей; 2. - хрящ; 3. - суставная капсула

## КАК ВОССТАНОВИТЬ ХРЯЩЕВУЮ ТКАНЬ?

Почти на 80 % хрящ состоит из особых веществ: протеогликанов, которые создают внутри хряща своего рода каркас. Именно они и обеспечивают упругость хрящевой ткани. Протеогликаны образуются из двух компонентов: хондроитина и глюкозамина. При недостатке хондроитина и глюкозамина хрящ истончается и разрушается. Помочь хрящу может восполнение в организме этих веществ.

## КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ?

**1. ПРИЕМ ГЛЮКОЗАМИНА МАКСИМУМ**  
Курс – 2 месяца.

**2. ГИМНАСТИКА ДЛЯ СУСТАВОВ**  
Физические упражнения укрепляют мышцы, защищая суставы от излишних нагрузок. Выполняя упражнения, старайтесь не перегружать суставы. Если упражнение не получается или возникает боль, оставьте это упражнение и переходите к следующему. Комплекс упражнений вы найдете в конце буклета.

**3. КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА**  
Помните, лишний вес увеличивает нагрузку на суставы, а значит, вызывает более быстрое разрушение хряща.

**Продукты, которые следует исключить или ограничить:**  
Жирное, кофе, шоколад, алкоголь.



**1 таблетка в день**

# ГЛЮКОЗАМИН МАКСИМУМ

**МАКСИМАЛЬНО  
ПРОСТОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ  
ЛЕГКОСТИ В КАЖДОМ  
ДВИЖЕНИИ!**

**ГЛЮКОЗАМИН  
МАКСИМУМ**  
Питание и защита суставов

Способствует улучшению состояния при:

- болях в суставах и позвоночнике
- скованности в движениях и хрусте в суставах
- воспалении суставов

Высокое содержание действующего вещества  
Глюкозамин сульфат – 750 мг  
Хондроитин сульфат – 250 мг

**Natur Produkt**  
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ

Натуральные компоненты  
Произведено в Нидерландах

**1 упаковка в месяц**

30 таблеток

1 таблетка в день

упаковка на месяц

Реклама. Не является лекарством. СГР № RU.77.99.11.003.Е.003656.02.12 от 17.02.12