

ПОДДЕРЖКА БАДАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

Актуальность. Статистика поражения ОДА (опорно-двигательного аппарата) у взрослых уже как бы никого не пугает, мы уже свыкаемся с мыслью, что остеохондроз или артрит для взрослого человека — обычное и привычное явление. Однако, пораженность детского населения вызывает закономерную реакцию: по самым оптимистичным данным, практически каждый *третий* ребенок до 14 лет уже имеет сформированную патологию, и чаще всего это патология осанки (сколиозы) и остеопенический синдром (снижение плотности костной ткани, пред-остеопороз). У взрослых к лидирующим позициям в проблемах ОДА относят воспалительные и дистрофические изменения ОДА, остеопороз.

Что помогает? Общеизвестна роль кальция, — его называют основным структурным элементом костей. Кроме кальция, для крепких здоровых костей нужны минералы и микроэлементы, аминокислоты и витамины, ферменты и коферменты, а для суставных поверхностей и связок — хондроитин и глюкозамин («строительный материал», обеспечивающий защиту, амортизацию и прочность). Кроме наличия полезных факторов в пище, нужно еще совсем «чуть-чуть» — здоровое пищеварение (чтобы усвоить все полезное и вовремя удалить неполезное), активная иммунная и кровеносная системы (для защиты и качественного подвода питательных веществ), отсутствие стрессовых перегрузок, хорошее состояние мышечного аппарата, достаточный объем физических нагрузок, хороший сон и проживание в условиях экологического благополучия (отсутствие токсических нагрузок).

Что вредит? Очень вредит **дефицит двигательной активности и нагрузок**. Было проведено сравнение в двух группах женщин, и вот вывод: остеопороз — более реальная опасность для мало ходящей пешком хозяйки автомашины, нежели для женщины таких же комплекции, возраста, занятости, только более подвижной. Более массивные дамы тоже менее подвержены остеопорозу — чем больше нагрузка на кости, тем больше ежедневная «тренировка» остеобластов (клеток, обеспечивающих восстановление костной массы). Конечно, лишние килограммы в целом не очень полезны, — всем нам, и стройным, и не очень, стоит задуматься над сохранением здоровья ОДА. Второй важный фактор здоровья ОДА — это **насыщенность рациона** полезными веществами и отсутствие неполезных. С полезными более-менее понятно — кальций, микроэлементы, хондроитин, глюкозамин, аминокислоты и витамины. А неполезные — это что?

Стронций как конкурент кальция, — при дефиците кальция стронций активно занимает его место в костях, и «выставить» его обратно не так просто. Практически пожизненное «встраивание» радионуклидов стронция в костную ткань означает практически пожизненное внутреннее облучение организма. Дефицит кальция в рационе может обернуться более существенным уроном для здоровья, чем ученые считали в до-чернобыльскую эпоху. Стронций — не единственный вредный фактор. Суставам вредны практически все токсичные вещества, распространенные в наших жилищах и офисах — фе-

нольная пропитка в коврах, специальные среды для обработки мебели и стройматериалов, бытовая химия, средства от насекомых, полиграфическая краска, — все вещества, которые можно объединить определением «экологические яды», а также не вошедшие в вышеуказанные группы повреждающие агенты, провоцирующие инфекционные, воспалительные и аллергические заболевания. Сустав — это совершенный, практически идеально сконструированный механизм, а чем сложнее и совершеннее конструкция, тем она более ранима. Артрит (воспаление сустава) может быть вызван... более чем тремя сотнями известных агентов различного происхождения, патология суставов очень тесно привязана к проблемам иммунитета, пищеварения, гормональным и стрессовым вопросам. Можно смело утверждать, что суставы, как и кожа, являются зеркалом общего состояния тела и души.

О тонизирующих напитках. Об алкоголе, курении и кофе уже много сказано, много написано об их вреде, однако стоит подчеркнуть и такой аспект — «натуральность» кофе, алкоголя и табака вовсе не говорит о необходимости их употребления вообще, тем более — частого и обильного. Если Вам нужна тонизация — пожалуйста, выбирайте натуральные способы подъема тонуса. Это может быть холодный душ, или пробежка, или прогулка с собакой. Если Вы хотите получить быстрый результат, не выходя за пределы своей кухни — пожалуйста! Солстик Энерджи, или Замброза, или Нутри Берн, или ТНТ, или Сок Нони... Есть еще Кордицепс, Колострум, Комплекс с элеутерококком и многие другие БАДы в капсулах, — попробуйте! Натуральные, экологически чистые, полезные, привносящие жизненно важные нутриенты в организм, БАДы достойны того, чтобы Вы узнали о них больше!

Очень важно, что после приема тонизирующих БАД не возникает эффекта «рикошета» — то есть последующего упадка сил и истощения, как это бывает обычно после приема наиболее популярных стимуляторов. Крайне важно и то, что избыток сахара в «популярных допингах» приводит к разбалансировке уровней глюкозы и инсулина, а это уже прямой путь к «качелям» гипогликемия — гипергликемия, истощению резервов хрома, риску серьезных эндокринных расстройств.

Тонизирующие напитки «ноль калорий» (без сахара) тоже небезопасны: повреждающее действие искусственных подсластителей уже изучено, и при попадании в замкнутое кольцо «стимуляция — истощение — потребность в повторных стимуляторах» мы были бы вынуждены выбирать между избытком сахаров или избытком синтетических подсластителей.

Не менее 80% взрослого населения ежедневно применяет напитки с тонизирующими свойствами, и не менее половины из них — неоднократно в течение дня. Именно такая ситуация бросила вызов специалистам в области здорового питания: современным людям нужны НАТУРАЛЬНЫЕ и ПОЛЕЗНЫЕ одновременно напитки с тонизирующим и оздоравливающим (тоже одновременно!) свойствами. Итог работы специалистов Компании NSP — это целый ряд суперпродуктов, которые позволяют ощутить прилив сил и бодрости, и одновременно получить реальную пользу для здоровья. Замброза, Нутри Берн, ТНТ, Солстик, Сок Нони — выбирайте любой напиток по своему вкусу, чередуйте, получайте ценнейшие нутриенты, и при этом оздоравливайтесь!

Какие БАДы еще можно принимать?

Для детоксикации — Хлорофилл, Локло, Красный Клевер, Келп, МСМ. БАДы, связывающие и ускоряющие выведение токсинов и ядовитых веществ, помогают снижать риск негативного воздействия экологических ядов на суставы, уменьшают риск токсического и аллергического поражения ОДА.

Для специфического питания — Кальций с витамином Д (оптимально для зимнего периода, когда мало солнечных лучей, и мало витамина Д вырабатывается в коже), Остеоплюс и Коллоидные Минералы (Коралловый Кальций), Хондроитин и-или Глюкозамин, Суперкомплекс или ТНТ (МегаХел), Нутри Берн, Колострум, Замброза.

Для противовоспалительного и противоболевого эффектов — Босвелия, Протеаза Плюс, Омега-3. Эти 3 БАД, каждая по-своему, помогают устранению признаков воспаления — отека, боли, нарушения функции. Дополнение лечебной программы БАДами ускоряет процесс восстановления здоровья ОДА.

Подагра. Отдельного рассмотрения заслуживает подагра, как один из вариантов поражения суставов. Чаше поражает мужчин, чаще после 40 лет, чаще первый приступ случается ночью, — такие особенности подагры. Причины ее в неправильном обмене пуринов — веществ, источниками которых являются мясо, рыба. Накопление метаболитов пуринов (мочевой кислоты) и отложение их в виде кристалликов в околосуставной ткани приводит к резкой боли, отеку, воспалению.

Что делать при подагре? В острый период — много пить (лучше чистую воду с Хлорофиллом, 2-3 чайных ложки на 1,5 литра воды) и отказаться совсем от мяса и рыбы, моллюсков и морепродуктов. Вне обострения тщательно вываривать рыбу и мясо (лучше белое мясо птицы), весь бульон безжалостно выливать. Из БАДов связывать и выводить мочевую кислоту помогает Люцерна, — ее стоит пить во время болевого приступа и еще 2-3 недели после. Омега-3, Протеаза и Босвелия помогают ускорить выздоровление. Вне обострения желательны Локло, Хондроитин, Кальций, Протеаза.

Таблица «БАДы для поддержки опорно-двигательного аппарата (ОДА)».

БАД	Прием БАД	Цель приема БАД
Хлорофилл	1 ч.л. 2 р. до еды+200 г воды	Детоксикант, антиоксидант, снижает токсическую нагрузку на ОДА, улучшает усвоение других БАД.
Локло*	1ст.л.+250г воды за 1час до еды, 2-3р.в день.	Связывает токсины и жиры, способствует связыванию и удалению токсичных веществ, улучшает пищеварение, уменьшает риск обменных нарушений(атеросклероза, мочекаменной,желчекаменной болезней, патологии ОДА).
Хондроитин	2 кап. 2 р., от 3 мес.	Восстанавливает и защищает хрящевую ткань, препятствует изнашиванию и деструкции хрящевых прослоек.
Глюкозамин	1 кап. 2 р, от 3 мес.	Защищает и восстанавливает соединительную ткань (в связочном, хрящевом аппарате, коже, сосудах).
Протеаза+	1-3кап. 3 р. между едой, от 3 мес.	Противовоспалительное действие, улучшение усвоения БАДов и пищи, ускорение восстановления костной и хрящевой ткани, нормализация обменных процессов.
Кальций с вит. Д	1 таб. 2р. с едой	Источник кальция, профилактика остеопороза и остеопении, защита от токсинов и радионуклидов.
Омега-3	1 кап. 2 р. с едой	Нормализует обменные процессы, профилактика деструктивных и воспалительных заболеваний ОДА.
Буплерум	2 кап. 2 р. с едой	Противовоспалительное действие, улучшение усвоения пищи,нормализация обмена веществ и детоксикации, профилактика аллергического,токсического поражения ОДА.
Босвеллия	1к. 3р.с едой	Уменьшает воспаление, снижает боль и отек.
Люцерна	1 кап. 2 -3 р. с едой	Противоподагрическое действие, выведение токсинов, улучшение обменных процессов, источник ценных питательных веществ (белка, витаминов, минералов).
МСМ	по 1 таблетке 1-2 раза в день после еды	Питательная поддержка ОДА, нейтрализация и выведение токсичных веществ из организма, защита и поддержка связочного аппарата, хрящей, клеток кожи и печени.

* – пожалуйста, прочтите в описании Локло про особенности начального периода приема БАД, содержащих клетчатку.