Jesień w dobrej formie

Agnieszka Iskrowicz-Bałys
mgr rehabilitacji ruchowej

Nadeszła jesień, a razem z nią pogorszenie naszego samopoczucia. Jesienią częściej bolą nas stawy, mięśnie i kości. Pojawiają się obrzęki i coraz trudniej wstać z łóżka, pokonując poranną sztywność. Dolegliwości częściej dają znać o sobie, gdy padają deszcze, są zmiany pogody i ciśnienia, a chłód wchodzi w każdy zakamarek ciała. Bolące stawy są problemem około 70% ludzi, którzy ukończyli sześćdziesiąty rok życia, ale coraz częściej nękają ludzi młodszych. Dolegliwości powoduje przedwczesne zużycie i uszkodzenie chrząstki stawowej.
Okazuje się jednak, że z tym problemem nie musimy żyć. Jako magister rehabilitacji ruchowej mogę zaproponować Państwu sposób walki ze złym samopoczuciem.

Przede wszystkim RUCH

Ruch nie tylko stymuluje rozwój fizyczny i motoryczny, ale także funkcjonalny i psychiczny. Organizm człowieka genetycznie zaprogramowany został na aktywny styl życia. Ruch jest biologiczną potrzebą organizmu ludzkiego i jest najważniejszym źródłem jego zdrowia. Niestety, współczesne społeczeństwo zapomniało o tej bardzo ważnej zasadzie. Człowiek zaczął działać przeciwko sobie, prowadząc nieodpowiedni dla swego organizmu styl życia. Spędzamy w pracy ok. 10 godzin, gdzie siedzimy lub przebywamy w jednej pozycji, wykonując jednostajne ruchy. Większość z nas do pracy nie idzie spacerkiem, tylko podjeżdża samochodem lub autobusem. A po pracy co? Nasz ukochany fotel, gazetka albo jeszcze lepiej – laptop i łóżko. Skutkiem takiego trybu życia jest hipokinezja, czyli niedobór ruchu. Niedobór ten, razem z innymi negatywnymi czynnikami wywołuje wiele chorób cywilizacyjnych (nadciśnienie, nadwagę, deformację kręgosłupa, itp.). Nawarstwianie się ich prowadzi do nieodwracalnych zmian.

Zachęcam więc Państwa do tego, aby wsłuchać się w potrzeby swojego organizmu i zapewnić mu to, do czego został stworzony. Pospacerujmy, zapiszmy się na grupową gimnastykę do klubu fitness lub poćwiczmy na siłowni, pograjmy z pociechami w badmintona. Zapewniam, że wtedy każdy kolejny dzień, nawet jesienny, będzie niósł uśmiech i zadowolenie, a z bólem nie będzie miał nic wspólnego.

Do aktywnego stylu życia fantastycznie pasują produkty Forever

Najważniejszym z nich jest oczywiście **miąższ aloesowy**, który jest niezwykle bogaty w wartościowe dla naszego organizmu składniki odżywcze. Wiemy już, że aloes ma zadziwiającą zdolność do szybkiej i sprawnej regeneracji tkanek, a równocześnie odmładzania tego, co zdrowe.

Jak wiemy, nasz organizm wraz z upływem lat traci wodę, która jest najważniejszym składnikiem naszego organizmu. Przecież krew składa się z wody w 93%, mięśnie w 75%, mózg zawiera jej do 80%, a skóra dokładnie 70%. Utrata wody jest więc główną przyczyną starzenia się naszego ciała. I tu aloes znowu przychodzi nam z pomocą, gdyż w miąższu znajduje się mnóstwo substancji silnie higroskpijnych, które mają ogromną moc wychwytywania i zatrzymywania w sobie każdej cząsteczki wody, która znajdzie się w pobliżu.

Odpowiedzią na zapotrzebowanie naszego organizmu na elementy silnie wiążące wodę jest **Forever Active HA**. HA, czyli kwas hialuronowy, pomaga naturalnie wspierać i nawilżać stawy, ponieważ jedna cząsteczka tego kwasu ma zdolność przyciągania 1000 cząsteczek wody. Czy mając taki produkt w zasięgu ręki, nie warto już zawczasu zadbać o sprawność i dobrą kondycję naszego organizmu?!

O cudownych produktach Forever mogłabym pisać w nieskończoność, ale wspomnę jeszcze krótko o **Forever Calcium** – produkt zawierający łatwo przyswajalny wapń z witaminą D i magnezem, który właśnie dzięki takiemu połączeniu zapewnia maksymalne wchłanianie wapnia, a przez to wzmocnienie kości i zębów.

Kolejny produkt to **Nature-Min**, czyli pierwiastki śladowe pochodzące z naturalnych złóż dna oceanu, które przyczynią się również do wzmocnienia kości, zębów, paznokci i włosów. Natomiast **Aloesowa Emulsja Rozgrzewająca**, dzięki zawartości głęboko penetrującego miąższu, mentolu, olejku eukaliptusowego i innych, jest niezwykle pomocna w rehabilitacji po urazach, a także w odnowie biologicznej po ciężkich treningach u sportowców.

W swojej pracy nie mogłabym się obejść bez żelu kojąco-regenerującego z biosiarką **Aloe MSM Gel**. Polecam go każdemu, kto chce jak najdłużej zachować sprawność swojego organizmu. Dzięki zawartości czystego miąższu aloesowego w Aloe MSM Gel biosiarka wnika niezwykle głęboko w tkanki. Dodatek wyciągów z kory wierzby oraz liści mącznicy lekarskiej i drzewa herbacianego ma bardzo duże znaczenie wspomagające.

Reasumując – połączenie ruchu z systematycznym stosowaniem wybranych dla własnych potrzeb produktów Forever jest gwarancją na zachowanie dobrej kondycji po to, aby móc cieszyć się życiem!