



В СТИЛЕ «WELLNESS»

В 1959 г. американский врач Хальберт Л. Дунн ввел в обиход понятие «wellness» (от англ. *be well* — хорошее самочувствие, благополучие) и сформулировал основные принципы «качественной жизни». Вэллнесс включает не только оздоровительные и реабилитационные методики, но и подразумевает отказ от вредных привычек, правильное питание и душевное равновесие.

Вэллнесс — философия благополучия в физической, духовной и социальной сферах — помогает выдерживать все ускоряющийся темп современной жизни, не теряя при этом здоровья и хорошего настроения. Пожалуй, именно вэллнесс способствовал появлению «моды на здоровье». Ведь тот, кто живет в «стиле вэллнесс», удачив, оптимистичен и бодр независимо от возраста.

Основной принцип стиля вэллнесс — движение, поэтому все больше людей посещают бассейны, тренажерные залы и фитнес-центры, не забывая при этом и о гармоничном развитии своих детей. Занятия в спортивных секциях укрепляют здоровье детей, помогает им быстрее развиваться, дисциплинируют и развивают самоорганизованность.

ЛОЖКА ДЕГТА

«Оборотной стороной медали» при занятиях спортом являются травмы. Недаром существуют такие понятия, как «колено бегуна», «колено прыгуна», «теннисный локоть» и др.

Самые распространенные спортивные травмы — растяжения и вывихи — более характерны для так называемых контактных видов спорта, таких как футбол, хоккей, бокс и борьба. Растяжения и травмы коленного сустава и даже разрывы ахиллова сухожилия возможны при катании на горных лыжах.

У гимнастов, теннисистов и игроков в гольф повышен риск растяжения в области плеча и предплечья. Вывихи, растяжения, ушибы и микротравмы часто бывают даже у людей, занимающихся «фитнесом для ленивых», то есть у тех, кто посещает тренажерный зал для того, чтобы поддерживать спортивную форму.

Физические упражнения пагубно влияют на неразогретые и неподготовленные мышцы. Поэтому каждую тренировку нужно начинать с разогрева мышц, чтобы вызвать приток крови к ним и сделать их более пластичными.

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ

Для улучшения мышечного лимфо- и кровообращения, расслабления скелетных мышц и повышения их эластичности, выведения накопившихся в мышцах продуктов метаболизма и снятия болевых ощущений в суставах, мышцах и связках, специалисты рекомендуют применять комбинированные препараты.

Одним из таких лекарственных средств, эффективность и безопасность которого не вызывает сомнений ни у специалистов, ни у пациентов, является АПИЗАРТРОН.

Это комбинированный препарат, гармонично сочетающий в себе рецепты природы, современные технологии и истинно немецкое качество.

Состав препарата очень удачно подобран и сбалансирован. АПИЗАРТРОН выпускается в форме мази, созданной на основе трех активных компонентов.

Основной компонент АПИЗАРТРОНА — пчелиный яд — представляет собой уникальный комплекс биологически активных веществ и является источником многих ферментов, аминокислот, пептидов и белков, которые, попадая в организм, активируют многоступенчатый каскад реакций. Пчелиный яд оказывает противовоспалительное, аналгезирующее и био-

стимулирующее действие. Недаром его поэтически называют «маленькой аптекой» за способность устранять воспалительные процессы, восстанавливать функции опорно-двигательного аппарата, сосудистого русла, благотворно влиять на обмен веществ.

Наряду с пчелиным ядом в состав АПИЗАРТРОНА входят метилсалцилат и аллилгорчичное масло (аллизозотицианат), которые обладают противовоспалительным и обезболивающим эффектом, а также оказывают противоотечное и разогревающее действие.

Суммарный лечебный эффект компонентов АПИЗАРТРОНА является выраженным и продолжительным, что особенно важно при его использовании для разогрева мышц перед спортивными нагрузками либо при болевом синдроме, вызванном травматическим повреждением мышц, сухожилий или связок.

Наличие АПИЗАРТРОНА в спортивной сумке — верный признак того, что тренировка будет удачной!

