

ALAnerv[®] ON

Suplement diety

dzięki swoim składnikom pomaga
w prawidłowym funkcjonowaniu
układu nerwowego



Składnik	1 kapsułka	%RWS/ 1 kapsułka	2 kapsułki	%RWS/ 2 kapsułki
Kwas alfa-liponowy	300 mg		600 mg	
Kwasy tłuszczowe nienasycone (kwas linolowy, kwas gamma-linolenowy)	180 mg		360 mg	
Honokiol	27 mg		54 mg	
Witamina E naturalna	7,5 mg	62,5%	15,0 mg	125,0%
Kwas pantotenowy	4,5 mg	75,0%	9,0 mg	150,0%
Witamina B6	1,4 mg	100,0%	2,8 mg	200,0%
Ryboflawina	1,2 mg	85,7%	2,4 mg	171,4%
Tiamina	1,05 mg	95,5%	2,1 mg	191,0%
Selen	25 µg	45,4%	50 µg	90,9%

OPAKOWANIE 30 KAPSULEK. SPOSÓB UŻYCIA: 1-2 kapsułki raz dziennie, najlepiej podane jednorazowo. OSTRZEŻENIA: Wskazane jest zachowanie ostrożności w przypadku osób stosujących terapię insulinową lub doustne leki hipoglikemizujące, gdyż kwas alfa-liponowy może nasilać efekt hipoglikemiczny równoległe stosowanych leków, dlatego przed zażyciem ALAnerv ON należy skonsultować się z lekarzem. Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Preparaty uzupełniające dietę stanowią skoncentrowane źródło odżywcze, nie mogą być stosowane jako substytut zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci. Przechowywać w temperaturze pokojowej tj. od 15 °C do 25 °C, z dala od źródeł światła. SKŁADNIKI: Kwas alfa-liponowy (tiooktanowy); Olej z ogórecznika lekarskiego (Borago officinalis L, semi) standaryzowany na zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych; żelatyna spożywcza; Substancja utrzymująca wilgotność: Glicerol; Trigllicerydy kwasów tłuszczowych; Suchy wyciąg z Magnolii (Magnolia officinalis Rehder & Wilson, kora) standaryzowany na 90% zawartości honokiolu; Emulgator: Lecytyna sojowa w oleju sojowym; Substancja przeciwzbrzydląca: Stearynian magnezu; Substancja utrzymująca wilgotność: Oleinian poliglicerolu; Witamina E naturalna (d-α-tokoferol w oleju słonecznikowym); Kompleks witamin grupy B: Witamina B6 (chlorowodorek pirydoksyny), Witamina B5 (d-pantotienian wapnia), Witamina B2 (ryboflawina), Witamina B1 (monoazotan tiaminy), Barwnik: Dwutlenek tytanu; Barwnik: Czerwony tlenek żelaza; Selenin sodu. W prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego pomagają tiamina (witamina B1), witamina B6, ryboflawina (witamina B2) oraz selen. Wyprodukowano przez IBSA Farmaceutici Italia S.r.l. Via Martiri di Cefalonia 2, 26900 Lodi, Włochy dla: Alfasigma Polska Sp. z o.o., Al. Jerozolimskie 96, 00-807 Warszawa.

ALA/REKL/02.2021

PRZEWLEKŁY ZESPÓŁ BÓLOWY W DOLE PLECÓW

ZALECENIA

- 1 Bądź aktywny fizycznie – silne mięśnie kręgosłupa i mięśnie brzucha poprawią stabilność kręgosłupa.
- 2 Pamiętaj o prawidłowej postawie, kiedy siedzisz lub stoisz.
- 3 Pozbądź się nadwagi.
- 4 Unikaj długotrwałego stresu – prowadzi on do nadmiernego napięcia i przeciążenia mięśni.
- 5 Ogranicz wykonywanie czynności wymagających pochylenia się we wczesnych godzinach rannych.
- 6 Dbaj o swój kręgosłup – podnoś ciężary z ugiętymi kolanami, przytrzymując je blisko ciała.
- 7 Równomiernie rozkładaj dźwigane ciężary.
- 8 Nie siedź długo przy biurku. Jeśli pracujesz w pozycji siedzącej, rób co godzinę przerwę na krótką gimnastykę lub przynajmniej wstań co jakiś czas.
- 9 Pamiętaj o ergonomii pracy – odpowiednie krzesło i ustawienie biurka.
- 10 Zadbaj o odpowiednie miejsce do spania. Materac powinien być niezbyt miękki, ale jednocześnie sprężysty. Zrezygnuj z miękkiej, dużej poduszki.
- 11 Kiedy jesteś zmęczony, połóż się na brzuchu – taka pozycja przywróci prawidłowe ustawienie kręgosłupa.
- 12 Wstawaj z łóżka stopniowo – rano nie zrywaj się zaraz po przebudzeniu, najpierw mocno się przeciągnij.
- 13 Wysokie obcasy wkładaj tylko na wyjątkowe okazje.

me
medical education

Wydawca: Medical Education sp. z o.o.

ALFASIGMA

PRZEWLEKŁY ZESPÓŁ BÓLOWY W DOLE PLECÓW materiał z ćwiczeniami dla pacjenta

KONSULTACJA MEDYCZNA
dr n. med. Sylwia Skorupska

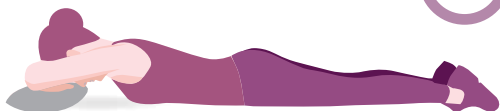
KAŻDE ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

1



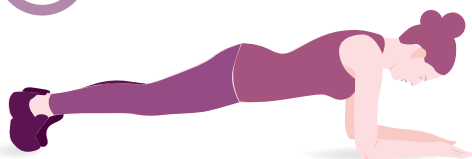
Położ się na brzuchu, umieść dłonie pod barkami (jakbyś chciał zrobić pompki). Prostując ramiona w łokciach, unieś górną część ciała, aż wyprostujesz całkowicie łokcie. Następnie „zawiśnij” w tej pozycji na kilka sekund. Pamiętaj, że mięśnie miednicy, bioder i kończyn dolnych muszą być całkowicie rozluźnione. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

2



Położ się na brzuchu, małą poduszkę włóż pod głowę, czoło oprzyj na dłoniach. Wcisnij czoło i głowę w ręce i poduszkę, jednocześnie unosząc łokcie do góry. Pozycję utrzymaj przez 10 s. Rozluźnij się.

3



Położ się na brzuchu, przedramiona i stopy oparte na materacu, głowa stanowi przedłużenie tułowia. Unieś tułów tak, by pozostać w podporze na łokciach i stopach. Napnij mięśnie brzucha i pośladków. Utrzymaj pozycję przez 10 s. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

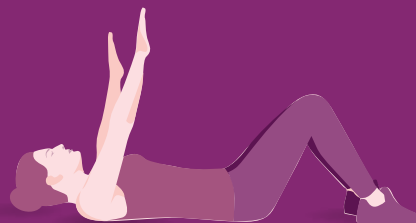
KAŻDE ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

4



Położ się na plecach, ugnij kolana, pięty oprzyj na materacu, ręce ułóż wzdłuż tułowia. Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę, ręce wznieś nad materac, napnij mięśnie brzucha i utrzyмай pozycję przez 10 s. Pamiętaj, żeby nie zatrzymywać powietrza. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

5



Położ się na plecach, ugnij kolana, pięty oprzyj na podłodze, ręce wyprostuj przed sobą, głowa jest przedłużeniem tułowia. Dociśnij plecy do materaca, unieś głowę (nie przyciągaj brody do mostka), napnij mięśnie brzucha i wyciągaj wyżej raz prawą, raz lewą rękę. Pamiętaj, żeby nie zatrzymywać powietrza. Rozluźnij się.

6



Położ się na plecach, ręce ułóż wzdłuż tułowia, nogi ugnij w kolanach, stopy oparte o podłogę. Przyciągnij prawą nogę zgiętą w kolanie do klatki piersiowej, to samo wykonaj drugą nogą. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

7



Położ się na plecach, ręce ułóż wzdłuż tułowia, jedna noga wyprostowana, a druga zgięta w kolanie, stopa oparta piętą o podłogę. Unieś biodra w górę, pamiętaj, by napiąć mięśnie brzucha i pośladków. Powoli wróć do pozycji wyjściowej, powtórz ćwiczenie dla drugiej strony.

KAŻDE ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

8



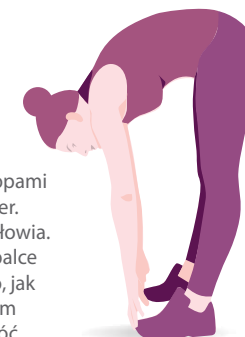
Stań przed krzesłem, ręce oprzyj o oparcie. Wyprostuj prawą rękę i lewą nogę (noga stanowi przedłużenie tułowia). To samo zrób z lewą ręką i prawą nogą. Wróć do pozycji wyjściowej.

9



Położ się na plecach ze zgiętymi kolanami i stopami ustawionymi płasko na podłodze. Złap kolana rękoma i przyciągnij je do klatki piersiowej. Utrzymaj pozycję przez kilka sekund. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.

10



Stań z wyprostowanymi plecami i stopami rozstawionymi na szerokość bioder. Ramiona zwieś swobodnie wzdłuż tułowia. Pochyl tułów do przodu, zsuwając palce wzdłuż kończyn dolnych tak daleko, jak zdołasz sięgnąć, utrzyмай przy tym wyprostowane kolana. Powoli wróć do pozycji wyjściowej.