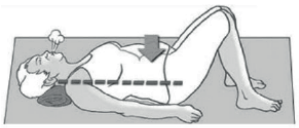
ESERCIZI PER ARTROSI DEL MATTINO

Ecco una mini-sessione per risvegliare e sbloccare le articolazioni, da fare nel tuo letto o su un piccolo tappeto da palestra, che ti permetterà di iniziare la giornata con un corpo più flessibile e meno doloroso.

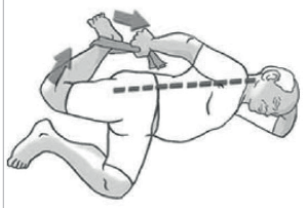
Attenzione: lavora al tuo ritmo, tranquillamente e regolarmente. I tuoi movimenti non devono essere dolorosi.
In caso di dolore, parlane con il tuo medico.

Durata: **circa 12 minuti**.



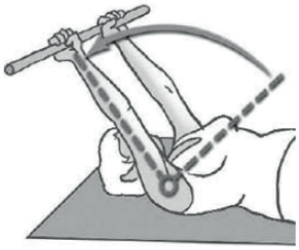
Alleviare la zona lombo-sacrale

Questo esercizio aiuta ad alleviare la tensione muscolare, allunga i muscoli della parte bassa della schiena, mobilizza il bacino.
Sdraiato, porta un ginocchio e poi l'altro verso il petto aiutandoti con le mani. Tira piegando i gomiti e ritorna fino ad estendere le braccia.
Fai 5 movimenti per ciascun ginocchio, alternativamente, senza appoggio al suolo.
Espira attraverso la bocca contraendo gli addominali quando porti il ginocchio verso di te.
Gonfia bene la pancia all'ispirazione e mantieni la parte lombare ben schiacciata al suolo per non inarcarti.



Allungare la coscia

Questo movimento è utile per favorire l'allungamento del muscolo quadricipite.
Sdraiati sul lato e avvicina il più possibile una gamba piegata al busto.
Piega l'altra e, con l'aiuto di una sciarpa o di una cintura, porta il tallone il più vicino possibile al gluteo. Mantieni il busto ben dritto.
Espira attraverso la bocca contraendo gli addominali quando tiri il ginocchio all'indietro.
Da fare 3-5 volte per lato.



Rilassare le spalle

Questo esercizio è utile per mantenere l'ampiezza completa di elevazione anteriore delle braccia e conservare la mobilità delle spalle.
Sdraiato, utilizzando un bastone o unendo le mani incrociando le dita, solleva il più possibile le braccia all'indietro: idealmente dovrebbero arrivare a livello delle orecchie.
Fai attenzione a non sollevare le spalle verso le orecchie: solo le braccia si muovono.

NatureLab Srl - Via G. Berchet n. 1 - 50129 Firenze (Italia)
www.naturelab.it - Tel +39 055 7478357 - Fax +39 055 7471053

NatureLab

ESERCIZI PER ARTROSI DEL MATTINO

Rinforzare gli addominali

Questo esercizio è utile per lavorare la fascia addominale e garantire il supporto dei muscoli della schiena.
Posizione supina, ginocchia piegate, i piedi appoggiati al suolo.
Fai risalire un ginocchio verso il petto mentre lo spingi con una o entrambe le mani (contro resistenza).
Pensa a espirare quando fai salire il ginocchio e a non incurvare la schiena.

Allungare tutta la schiena

Questo esercizio è utile per ammorbidire tutta la colonna vertebrale, rilassare la schiena, allentare le tensioni.
In piedi, posiziona il tronco ad angolo retto appoggiando le mani di fronte a te, su una sedia, un tavolo o il davanzale di una finestra.
Espira tirando dentro la pancia e arrotondando la schiena, poi inspira gonfiando la pancia e inarcando la schiena. Attento a non sollevare le spalle.
Poi, sempre tenendo le mani appoggiate, solleva lentamente prima un braccio e poi l'altro, come un gatto che si stiri. Stai attento a mantenere la testa nel prolungamento della schiena.
Allarga le gambe un po' più della larghezza del bacino.

DURATA DEGLI ESERCIZI

Stretching: mantieni la posizione per alcuni secondi (da 6 a 10), fermandoti se diventa troppo doloroso.
Rafforzamento: serie di 5 movimenti, con una pausa più lunga (il doppio della durata dell'esercizio).

[I consigli che ti diamo sono a titolo indicativo, e non sostituiscono in alcun modo la consultazione con un professionista qualificato.
Se sei portatore di protesi, occorre osservare una serie di precauzioni: non esitare a chiedere consiglio al tuo medico o fisioterapista.]

CONSIGLI

- Inizia gradualmente e senza forzature, soprattutto se non pratichi regolare esercizio fisico.
- Ricorda di respirare, per ossigenarti correttamente.
- Non forzare sulle articolazioni.
- Rispetta un tempo di pausa tra ogni esercizio.
- Aumenta il numero di serie, la difficoltà o la durata degli esercizi progressivamente, restando all'ascolto del tuo corpo e delle tue sensazioni.
- Cerca di essere regolare nella pratica senza scoraggiarti, perché spesso, per ottenere benefici, serviranno diverse settimane.

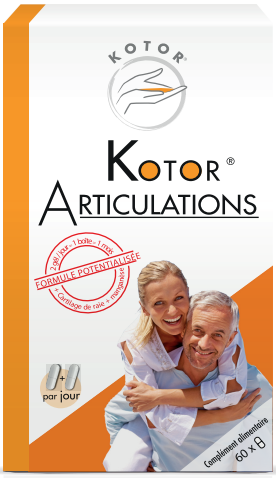
NatureLab Srl - Via G. Berchet n. 1 - 50129 Firenze (Italia)
www.naturelab.it - Tel +39 055 7478357 - Fax +39 055 7471053

NatureLab

PER I TUOI DOLORI ARTICOLARI TI CONSIGLIAMO

KOTOR ARTICULATIONS

Comfort osteo-articolare
Recuperare la mobilità ed eliminare i dolori



Kotor Articulations è una soluzione al 100% naturale per i dolori articolari di qualsiasi origine: riduce la sofferenza fin dal primo mese di assunzione, migliorando la mobilità e la qualità della vita.
Il preparato allevia l'infiammazione articolare cronica grazie all'associazione **curcumina + piperina**; agisce in modo duraturo sulla mobilità funzionale grazie all'associazione **cartilagine di pesce razza + manganese e** eutralizza l'ossidazione responsabile dell'usura della cartilagine grazie alle **vitamine E, C + manganese**.
Kotor Articulations contiene curcumina e un idrolizzato di cartilagine di pesce razza (di basso peso molecolare) che apporta all'organismo proteine collageniche (> 62%) e glicosaminoglicani (37%), tra cui **condroitina solfato**, **glucosamina solfato** e **acido ialuronico**, aumentando così anche la resistenza delle cartilagini.
La vitamina C contribuisce alla formazione del collagene che assicura un'ossatura sana e il buon funzionamento delle cartilagini e dei vasi sanguigni. Il manganese aiuta l'ossatura e la corretta formazione dei tessuti connettivi.
Le vitamine E, C e il manganese proteggono le cellule dallo stress ossidativo.
Diversi studi su periodi lunghi (2-3 anni) hanno dimostrato un rallentamento nella progressione della patologia, risultato che nessun farmaco può apportare. E senza effetti indesiderati.

Confezione da 60 perle = 1 mese di trattamento

INDICAZIONI
Combatte efficacememte tutti i dolori articolari e previene l'artrosi.
Particolarmente indicato per anziani, atleti, persone in sovrappeso, donne in menopausa.
Per far fronte a periodi di immobilità o a decorsi post-operatori.
Per ridurre l'assunzione di analgesici e antinfiammatori.
Non è consigliato a soggetti con problemi biliari e alle donne in gravidanza.

CONSIGLI DI UTILIZZO
Una perla al mattino e una alla sera (o una al mattino e una a mezzogiorno) durante i pasti.
Può essere somministrato per lunghi periodi, per più mesi consecutivi.

COMPOSIZIONE PER 2 PERLE

Estratto secco di curcuma	460 mg
di cui curcuminoidi	*437 mg*
Polvere di cartilagine di pesce razza	300 mg
di cui 62% di collagene di tipo II e 37% di GAGs condroitina solfato, glucosamina solfato, acido ialuronico	
Manganese	5 1 mg (VNR 50%)
Vitamina C	12 mg (VNR 15%)
Vitamina E di origine naturale	1,80 mg (VNR15%)
Pepe nero	12,84 mg

VNR=valore nutrizionale di riferimento

INGREDIENTI
Estratto di rizoma di curcuma (Curcuma longa); idrolizzato di cartilagine di razza deodorizzato (allergene); vit. C; estratto secco di pepe nero (Piper Nigrum); gluconato di manganese; vit. E di origine naturale (d-alfa tocoferolo succinato).involucro: ipromellosa, lecitina di soia non OGM. Antiagglomerante: sali di magnesio di origine vegetale - E 470 b.

SCOPRI KOTOR ARTICULATIONS

NatureLab Srl - Via G. Berchet n. 1 - 50129 Firenze (Italia)
www.naturelab.it - Tel +39 055 7478357 - Fax +39 055 7471053

NatureLab

PER LA RIMINERALIZZAZIONE DELLE TUE OSSA TI CONSIGLIAMO

KOTOR SILICIO ORGANICO BEVIBILE

Il silicio per tutti: ossa, muscoli, articolazioni, pelle, capelli, unghie, circolazione, sistema immunitario.

Ricostituisce il capitale di silicio nell'organismo grazie alla combinazione di estratti fuidi di equiseto, di ortica, e di bambù, garantendo l'assunzione di **42,60 mg** di silicio al giorno.
Il silicio ha eccellenti proprietà di costituzione e di supporto: permette la formazione dello scheletro e ha un ruolo strutturale importante. Migliora anche il fissaggio del calcio nelle ossa.
È una panacea per le articolazioni perchè ha un ruolo chiave nel preservare l'integrità dei tessuti connettivi. Alcuni di questi, come le cartilagini che assicurano la mobilità articolare, subiscono gli effetti dell'età. Se assunto per tempo e con regolarità, il silicio organico garantisce resistenza, durata e riparazione delle cartilagini.
Il silicio dà tono e rigenera pelle, capelli e unghie.
A partire dai quarant'anni di età inizia un processo di calo del tenore di silicio nella pelle (quindi del collagene e dell'elastina) e le unghie possono perderne fino al 50%.
Il silicio inoltre aumenta le difese del sistema immunitario: è noto per favorire lo sviluppo dei fagociti e dei linfociti nel midollo osseo.
Il silicio organico è un anti-età nel senso più ampio del termine.

Flacone da 1 litro = 1 mese di trattamento

INDICAZIONI
Osteoporosi, contusioni ossee, fratture, consolidamento osseo post-operatorio.
Artrosi, infiammazione delle articolazioni, diminuzione dei movimenti.
Persone con sistema immunitario debole.
Combatte l'inquinamento (disintossica dall'alluminio).
Contrasta l'invecchiamento della pelle, le smagliature, aiuta i capelli opachi e fini, combatte la perdita di capelli, aiuta le unghie fragili.
Per gli sportivi: riduce l'affaticamento dei muscoli, delle articolazioni e dei tendini.

CONSIGLI DI UTILIZZO
30 ml al giorno nel tappo dosatore, puro o diluito in un volume equivalente di acqua, preferibilmente al mattino a digiuno.
Cicli da 1 a 3 mesi, ripetibili.
Consigliato anche per uso veterinario.

COMPOSIZIONE PER 30 ML

Estratto di equiseto (di cui 23,1 mg di silicio)	330 mg
Estratto di ortica	150 mg
Estratto di bambù (di cui 12,5 mg di silicio)	150 mg
Acido silicico (di cui 7 mg di silicio)	142 mg

INGREDIENTI
Acqua, estratto secco di equiseto (7% di silicio), estratto fluido di ortica, estratto secco di bambù (75% di silicio), acido silicico (5% di silicio), acido citrico (conservante), sorbato di potassio.

SCOPRI KOTOR SILICIO ORGANICO

NatureLab Srl - Via G. Berchet n. 1 - 50129 Firenze (Italia)
www.naturelab.it - Tel +39 055 7478357 - Fax +39 055 7471053