

ALAnerv[®] ON

Suplement diety

dzięki swoim składnikom pomaga
w prawidłowym funkcjonowaniu
układu nerwowego



Składnik	1 kapsułka	%RWS/ 1 kapsułkę	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; Triglicerydy kwasów tłuszczowych; Suchy wyciąg z *Magnolia officinalis* Rehder & Wilson, kora) standaryzowany na 90% zawartości honokiolu; Emulgator: Lecytyna sojowa w oleju sojowym; Substancja przeciwzbylająca: 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/rek/02.2021

PRZEWLEKŁE BÓLE
ODCINKA SZYJNEGO

ZALECENIA

- 1 Śpij regularnie 6–8 godzin, brak regeneracji sprzyja przeciążeniom.
- 2 Dobierz poduszkę zgodnie z preferencjami, unikaj zbyt wysokiego podparcia głowy.
- 3 Ćwicz często – optymalnie codziennie, unikaj długotrwałego pozostawania w jednej pozycji.
- 4 Zadbaj o miejsce, w którym pracujesz, unikaj siedzenia bokiem do stanowiska pracy.
- 5 Siedząc przed komputerem, ustaw monitor optymalnie, tak aby 3/4 ekranu było na wysokości wzroku.
- 6 Dbaj o wzrok, słabsze widzenie wywołuje zmianę ustawienia w górnym odcinku szyjnym i zwiększa napięcie mięśni.
- 7 Korzystając z telefonu, unikaj stałego pochylania głowy.
- 8 Unikaj stresu; denerwując się nadmiernie, wzmacniasz napięcie mięśni szyi.
- 9 Obciążaj barki równomiernie – co jakiś czas przekładaj torebkę z jednego ramienia na drugie, nie noś plecaka na jednym ramieniu.
- 10 Zadbaj o prawidłową dietę i/lub jej suplementację.

me
medical education

Wydawca: Medical Education sp. z o.o.

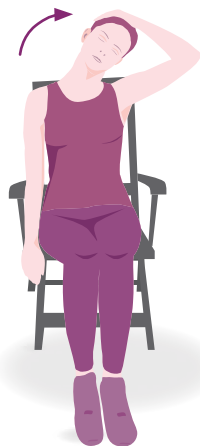
ALFASIGMA

PRZEWLEKŁE
BÓLE ODCINKA
SZYJNEGO
materiał z ćwiczeniami
dla pacjenta

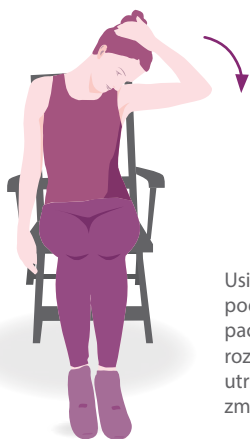
KONSULTACJA MEDYCZNA
dr n. zdr. Arkadiusz Brzozowski

ĆWICZENIE POWTÓRZ 3 RAZY

1



Usiądź na krześle, prawą dłoń opuść do podłogi, a lewą dłonią pochyl głowę w kierunku barku lewego do wystąpienia pierwszego uczucia rozciągania po stronie prawej, pozostań w tej pozycji 30 sekund, a następnie zrób to samo po drugiej stronie. Powtórz po 3 razy na stronę.

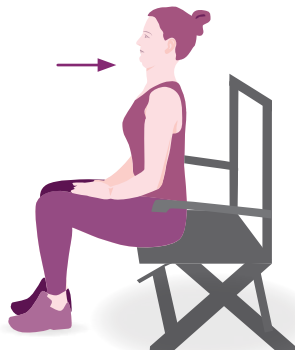


2

Usiądź na krześle, prawą dłoń opuść do podłogi, lewą dłonią pochyl głowę w kierunku pachy lewej do uczucia pierwszego rozciągania po stronie prawej, ponownie utrzymaj pozycję przez 30 sekund, a następnie zmień stronę. Powtórz po 3 razy.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

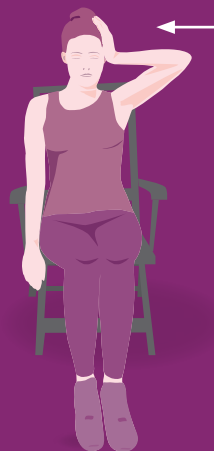
3



W pozycji siedzącej cofnij maksymalnie brodę (tak jakbyś ściągał/ściągała zębami skuwkę długopisu), utrzymaj przez 3 sekundy i powtórz 10 razy.

4

Usiądź prosto, cofnij brodę i spleć obydwie dłonie na potylicy, łokcie odchyl. Delikatnie naciskaj rękami na tył głowy, jednocześnie stawiając nią opór. Utrzymaj tę pozycję przez 3 sekundy i zrób 10 powtórzeń.



5

Usiądź prosto i cofnij brodę, oprzyj jedną dłoń na skroni i naciskaj w przeciwnym kierunku, nie pozwalając głowie na ruch, a następnie zmień stronę. Utrzymaj tę pozycję przez 3 sekundy. Powtórz ćwiczenie po 10 razy na obydwie strony.

6

Usiądź na krześle, wyciągnij obydwie ręce do boku, kciuk jednej dłoni skieruj w stronę sufitu, kciuk drugiej – w kierunku podłogi, obróć głowę za kciukiem skierowanym w dół, utrzymaj tę pozycję przez 3 sekundy, obróć głowę w przeciwnym kierunku i ustawienie kciuków. Powtórz po 10 razy na stronę.



KAŻDE ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

7

Usiądź prosto, spleć dłonie za plecami, ściągnij łopatki, oderwij splecione ręce od pleców na ok. 10 cm. Utrzymaj tę pozycję przez 3 sekundy, powtórz 10 razy.



8

Usiądź prosto, ręce opuść wzdłuż tułowia, barki ściągnij w dół, głowę wyciągaj jak najwyżej w kierunku sufitu. Wytrzymaj 3 sekundy, powtórz 10 razy.



9

Ułóż się na brzuchu, dłonie spleć na potylicy, łokcie odchyl wysoko z cofniętą brodą, delikatnie wznies tułów nad podłoże (ok. 10–15 cm). Utrzymaj tę pozycję w ciągu ok. 3 sekund, powtórz 10 razy.



10

Położ się na prawym boku, kolana przyciągnij w kierunku klatki piersiowej, dłonie spleć na potylicy, odchylaj się za lewym łokciem najbardziej, jak umiesz, jednocześnie prawego łokcia nie odrywaj od podłoża. Utrzymuj tę pozycję przez 10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj ćwiczenie 10 razy, następnie zmień stronę.

