

การป้องกันโรคกระดูกเสื่อม

โรคกระดูกเสื่อม เป็นโรคที่พบได้ทุกเพศทุกวัย เกิดได้แม้แต่วัยหนุ่มสาว วัยรุ่น รวมถึงผู้สูงอายุ โดยระยะเวลาในการเกิดโรคกระดูกเสื่อมนั้น เราจะไม่ทราบเมื่อเริ่มมีอาการในระยะแรกๆ จนกระทั่งสูญเสียการทำงานของกระดูกหรือข้อต่อต่างๆ จึงจะตรวจพบว่าเป็นโรคกระดูกเสื่อม ดังนั้นการมีความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคกระดูกเสื่อมจึงเป็นเรื่องจำเป็นและเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนจะต้องให้ความสำคัญและเข้าใจ การป้องกันโรคกระดูกเสื่อมควรเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ทำลายกระดูกเช่น



ปรับท่าทางในชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง

การนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน เช่น นั่งหลังงอและก้มคอทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานสร้างผลเสียต่อข้อต่อบริเวณคอ และกระดูกสันหลังส่วนเอว ควรนั่งพิงพนักเก้าอี้ และไม่ควรก้มคอนานๆ ทางที่ดีควรหาโอกาสขยับตัวโดยลุกขึ้นมาเดินยืดแขนยืดขาบ้าง เพื่อเป็นการบริหารข้อต่อ การสะพายกระเป๋าหนัก หรือคิ้วของหนักข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องเป็นเวลานานทำให้เกิดการกดทับเส้นประสาทบริเวณสะโพก ทำให้กล้ามเนื้อมีอาการอักเสบหรืออาจมีการชาของเส้นประสาทบริเวณแผ่นหลังได้ หากมีอาการปวดต้นคอหรือขาลายมือมือก็ควรพบแพทย์

การควบคุมน้ำหนักตัวเพื่อลดภาระของกระดูกในการรับน้ำหนัก

น้ำหนักตัวที่มากขึ้นจะเป็นภาระต่อกระดูกสันหลังในการรับน้ำหนัก โอกาสที่กระดูกสันหลังเสื่อมจะมีมากตามมา เมื่อนำให้เสี่ยงเสียดอาหารที่มีแคลอรีสูง เพราะทำให้ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ในส่วนการดื่มนม แม้จะช่วยเพิ่มแคลเซียมให้กับกระดูกได้ แต่ต้องระวังเรื่องคอเลสเตอรอลสูง โดยเฉพาะผู้ที่มีประวัติครอบครัวมีไขมันในเลือดสูง สำหรับผู้สูงอายุควรตรวจระดับไขมันในเลือดก่อนดื่มนมด้วย

รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อกระดูกและข้ออย่างสม่ำเสมอ

เช่นอาหารที่มีแคลเซียมสูงอย่าง ปลาขนาดเล็กที่สามารถกินได้ทั้งก้าง นมและผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ โดยเฉพาะไข่แดง ผักใบเขียวชนิดต่างๆ ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น นมถั่วเหลือง เต้าหู้ เต้าเจี้ยว ผลิตภัณฑ์เสริมแคลเซียมต่างๆ รวมไปถึงอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระเพื่อป้องกันเซลล์เสื่อม เช่น ผักและผลไม้ที่รสไม่หวานจัด โดยทานให้ครบทั้ง 5 สี เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ และผักผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผักและผลไม้ที่มีสีส้ม เหลือง หรือแดง เพราะวิตามินซีที่ขาดคือตัวการทำให้เกิดผื่นและผลไม้สีส้มดังกล่าว เช่น แครอท ผักทอง หน่อไม้ฝรั่ง ข้าวโพดอ่อน แตงโม มะละกอสุก และผักที่มีสีเขียว เช่น บรอกโคลี มะรุม ผักบุ้ง ต้นหอม ผักคะน้า ผักตำลึง เป็นต้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกระดูก เพราะกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญในการแบ่งเบาภาระต่างๆ ของกระดูก ทั้งยังเป็นแนวทางป้องกันไม่ให้เกิดโรคกระดูกพรุน กระดูกกด หรือผิดรูปใต้น้อยลง สำหรับผู้ป่วยโรคกระดูกเสื่อมสามารถออกกำลังกายได้ แต่ไม่ควรหักโหมมากเกินไป เช่น การเดินหรือวิ่งออกกำลังกายเบาๆ



Magicus Bond

อุดมไปด้วย Calcium, Zinc, Magnesium, Manganese และ Phosphate ที่จำเป็นต่อการสร้างกระดูก รวมถึงสารสำคัญ Lignan ที่ช่วยลดการอักเสบจากข้อเข่าเสื่อม ลดอาการปวด บวม แดงร้อน ทั้งยังเติมสารสกัด Sesamin 90* ถึง 20 มก. ช่วยลดการอักเสบของกระดูกและข้อ ทำให้ลดความถี่ในการใช้ยาในกลุ่มแก้ปวด แก้อักเสบกลุ่ม NSAID จึงช่วยลดปัญหาความเสี่ยงจากโรคกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ยังมีน้ำมันจากรอบรีสุลินเข้มข้นที่อุดมไปด้วยวิตามิน A, D, E, K ที่จำเป็นต่อการทำงานของกระดูกและข้อ ทั้งยังปลอดภัยจากสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะปลูกในไร่ปลอดสารพิษของเราเอง จึงปลอดภัยแม้ใช้ติดกันเป็นระยะเวลานาน



What gives a promising solution for bones and joints?

คุณสมบัติของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีประโยชน์ต่อการดูแลการสร้างและซ่อมแซมกระดูกมือจะไรบ้าง?

Sesamin extract

เป็นสารอาหารที่มีผลลดการอักเสบของข้อและกระดูก เพื่อช่วยมีให้อาการของโรคข้อกระดูกอักเสบรุนแรงเพิ่มขึ้น

Calcium, Magnesium, Zinc, Copper and Manganese

เป็นแร่ธาตุสำคัญที่จำเป็นต่อการสร้างเซลล์กระดูก เพื่อปรับความสมดุลในกระบวนการสร้างกระดูกของร่างกาย (Bone remodelling)

Sesamin / Sesamol

ยับยั้งสารที่ไปเร่งให้เกิด Cytokine ที่มีผลต่อการเกิดการอักเสบ

Vitamin D, E & K

มีส่วนในเรื่องกระบวนการสร้างกระดูกในขนาดปริมาณที่ปกติสามารถกินได้อย่างปลอดภัยและไม่มีผลข้างเคียง หรือผลกระทบกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานทางการแพทย์แผนปัจจุบัน

มาจิคส์บอนด์

อุดมไปด้วยแร่ธาตุสำคัญ

Sesamin extract 90%
Calcium
Magnesium
Zinc

ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ตรามาจิคส์บอนด์
ภายใต้ลิขสิทธิ์ของ
Magicus Health & Beauty Care Co., Ltd.
www.Magicus.co.th
Tel. (+66) 02-613-9750



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร
มาจิคส์บอนด์
เซตามินสกัดในน้ำมันจาก
จากแหล่งปลูกปลอดสารพิษ
by MOONRISE FARM



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาจิคส์บอนด์
Magicus Bond

"โรคกระดูกเสื่อมเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ เมื่อเป็นแล้วสร้างความทุกข์ทรมานให้กับผู้ที่เป็นโรคมก ดังนั้นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคกระดูกเสื่อมจึงจำเป็นต่อเราทุกคน"

- ✓ ปลอดสารพิษ
- ✓ มาตรฐาน GMP
- ✓ รับรองโดย อย.