

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ, НО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

> ЖИРНОЕ МЯСО И ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

Способствуют усилению воспаления и перегружают печень, что ухудшает выведение продуктов обмена. Смещают метаболизм арахидоновой кислоты в сторону синтеза простагландинов и лейкотриенов серии 2 и 4, поддерживающих хроническое воспаление.

> КОЛБАСЫ, КОПЧЁНОСТИ, ПРОДУКТЫ С КОНСЕРВАНТАМИ

Могут вызывать задержку жидкости и повышают нагрузку на суставы. Нарушает электролитный баланс, способствует развитию отеков, увеличивающих внутрисуставное давление и механическую нагрузку на зону ремоделирования тканей.

> СЛАДОСТИ И РАФИНИРОВАННЫЕ УГЛЕВОДЫ

Могут нарушать баланс инсулина и усиливать воспалительные процессы. Высокий гликемический индекс способствует активации провоспалительных цитокинов (ФНО-α, ИЛ-6), усилению оксидативного стресса и гликированию белков внеклеточного матрикса, что ухудшает биомеханические свойства формирующейся хрящевой ткани.

> АЛКОГОЛЬ, КОФЕ И ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Снижают усвоение кальция, магния и коллагена. Нарушает микроциркуляцию, ингибирует синтез коллагена II типа, потенцирует прооксидантные процессы и может создавать нежелательные лекарственные взаимодействия

> ИЗБЫТОК СОЛИ

Приводит к отёкам и ухудшает питание суставных тканей.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНЫ:

Рацион должен включать продукты, способствующие восстановлению хрящевой ткани и поддержанию обмена веществ^{3,4,6}:



- **Нежирное мясо (индейка, курица, кролик)** — источник белка.
- **Рыба и морепродукты** — источник омега-3 жирных кислот, уменьшают воспаление.
- **Студни, холодцы, желе** — натуральные источники коллагена.
- **Молочные продукты** — источник кальция и фосфора.
- **Овощи, зелень, ягоды** — источник антиоксидантов.
- **Вода** — не менее 1,5–2 литров в день; поддержка эластичности тканей.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ОТЛИЧНО, НО КАК ПОДДЕРЖАТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ХРЯЩЕВОЙ ТКАНИ?

Даже при правильно подобранной диете организму требуется дополнительная нутритивная поддержка, так как питание не всегда обеспечивает достаточное количество веществ, необходимых для синтеза хряща и синовиальной жидкости.

Одним из средств, предназначенных для такой поддержки, является **Картилокс** — комплекс, созданный для восстановления суставного хряща и снижения воспалительных реакций после операций и травм.

В составе Картилокса:


- Гидролизованный коллаген — источник аминокислот для построения новой хрящевой ткани.
- Гиалуроновая кислота — способствует удержанию влаги и повышает эластичность хряща.
- Босвеллия и куркумин — природные противовоспалительные компоненты, помогающие снизить отёк и болезненность.


КАК РАБОТАЮТ КОМПОНЕНТЫ КАРТИЛОКС?


КОМПОНЕНТ	ДЕЙСТВИЕ	ПОЧЕМУ ВАЖНО
Гидролизованный коллаген	Увеличивает выработку собственного коллагена, укрепляет хрящи, связки, сухожилия и кости	Обеспечивает прочность и эластичность, замедляет разрушение суставов
Экстракт Босвеллии пальчатой	Обладает природным противовоспалительным эффектом	Улучшает подвижность суставов, уменьшает боль
Куркумин	Противовоспалительное и антиоксидантное действие	Снижает воспаление и болезненность суставов
Гиалуроновая кислота	Обеспечивает смазку суставов, снижает трение; стимулирует выработку коллагена	Защищает суставы от повреждений
Экстракт черного перца	Усиливает усвоение куркумина (в 2000 раз), обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами	Повышает эффективность других компонентов и снижает болезненность суставов

Приём Картилокса особенно полезен в восстановительный период, так как он дополняет лечебную диету, способствует ускоренному заживлению тканей, улучшает подвижность суставов и поддерживает результаты хирургического лечения⁵.

КАК КОМПОНЕНТЫ КАРТИЛОКС РАБОТАЮТ ВМЕСТЕ?

- 

ЗАЩИТА ХРЯЩА
Способствуют образованию новых волокон соединительной ткани, укрепляя структуру сустава.
- 

СМАЗКА
Создают внутри сустава скользящий слой, уменьшая трение при движениях.
- 

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ И АНТИОКСИДАНТНОЕ ДЕЙСТВИЕ
Снижают воспаление, уменьшают боль и отёки^{5,6}.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ⁵

Продукт предназначен для использования в качестве биологически активной добавки к пище — источника куркумина, гиалуроновой кислоты, босвеллиевой кислоты и пиперина. В составе также присутствует гидролизованный коллаген II типа.

Способ применения и дозировка:

- 1

Взрослым рекомендуется принимать по 1 пакетику в день во время еды.
- 2

Содержимое саше высыпьте в стакан, добавьте 100 мл воды комнатной температуры, осторожно перемешайте до получения однородной суспензии и сразу же выпейте. При необходимости можно запить небольшим количеством воды.
- 3

Рекомендуемый курс — 1 месяц, возможен повторный приём в течение года по рекомендации врача.



КАРТИЛОКС —
надёжное средство
для защиты суставов



ИСТОЧНИКИ:

1. Клинические рекомендации Минздрава РФ. Артроскопические операции на суставах. 2023.
2. Шавловская О.А. Нутритивная поддержка пациентов после травм и операций на суставах. РМЖ. 2024;8:31–34.
3. Buckwalter J.A. et al. Articular cartilage: injury and repair. Clin Orthop Relat Res. 2002;402:21–37.
4. Hunziker E.B. Articular cartilage repair: basic science and clinical progress. Osteoarthritis Cartilage. 2002;10(6):432–463.
5. Инструкция по применению БАД «Картилокс». Рег. № RU.77.99.88.003.E.002671.07.21 от 28.07.21.
6. В каких продуктах содержится коллаген? [Электронный ресурс] // Официальный сайт препарата Картилокс. – URL: <https://cartilox.ru/articles/pitanie/v-kakikh-produktakh-soderzhitsya-kollagen>