

# Joanos Bartaškienės neišsenkančios energijos ir sveikų sąnarių paslaptis



**Osteoartritas, uždegimai, patempimai bei kiti sąnarių negalavimai ar traumos vis dažniau pakerta vyresnius ar vidutinio amžiaus žmones bei atima iš jų judėjimo džiaugsmą. Remiantis statistiniais duomenimis, net 250 tūkst. Lietuvos gyventojų serga reumatinėmis sąnarių ligomis, didžioji dalis – vyresnės, darbingo amžiaus moterys. Optimizmu ir energija trykštanti Lietuvos moterų sporto asociacijos prezidentė, aerobikos trenerė Joana Bartaškienė įsitikinusi, kad aktyvus gyvenimo būdas, pozityvus požiūris ir nuolatinis rūpinimasis sveikata, o ypač – sąnariais, leidžia sumažinti skausmingo judėjimo tikimybę.**

„Visuomet sakydavau, kad senatvėje skaitysiu knygas, bet iki šiol tam neturiu laiko – dirbu, dalyvauju įvairiuose projektuose, stovyklose, užsiimu gėlininkyste tar tiesiog susitinku paplepėti su draugėmis. Matyt, senatvė man dar negresia, – juokiasi J. Bartaškienė. – Turbūt genetika ir gyvenimo būdas lėmė, kad man netrūksta energijos. Juk energija yra gyvenimo variklis – kai jos nestinga, žmogus gali daryti viską, net ir kalnus nuversti. Svarbiausia, kad svajonių bei planų nesužlugdytų pašlijusi sveikata.“

J. Bartaškienė, kaip ir daugelis aktyvių, sportuojančių žmonių, neišvengia traumų. Moteriai yra lūžusi ranka, buvo prognozuotas net dalinis nevaldymas, tačiau gydytojų ir pačios Joanos atkaklumo dėka, patirta trauma paliko tik nežymius pėdsakus. Ši nelaimė paskatino nuolat rūpintis ne tik savo sveikata, bet ir atkreipti kitų dėmesį į judėjimo, mitybos ir nuolatinės savo priežiūros svarbą. Brandaus amžiaus moterų aerobikos klubo „Auksinis amžius“ įkūrėja

pastebi, kad ne tik pagyvenusios, bet vis jaunesnės moterys ima skųstis nugaros, kelių skausmais ir kitomis sąnarių problemomis, kurios dažnai atsiranda dėl nejudraus gyvenimo būdo, netaisyklingos sėdėsenos stabilioje darbo vietoje.

## Sąnariais būtina rūpintis nuolat

Per vėlai susirūpinus sąnarių skausmais, gali tekti apsilankyti pas gydytoją, kuris skirs tinkamą gydymą, o blogiausiu atveju laukia dirbtinio kelio sąnario operacija. Tam, kad būtų išvengta skaudžių pasekmių, gydytojai reumatologai rekomenduoja naudoti organizmui nekenksmingas ir mediciniais tyrimais patikrintas priemones. Lietuvoje neseniai pradėta prekiauti sveikatai visiškai nekenksmingu nemedikamentiniu geliu sąnariams FLEXISEQ, kurio sudėtyje – nanostruktūros-mikrokapsulės „Sequessome™“. Mikrokapsulės, kurias sudaro natūralios, žmogaus organizme esančios

molekulės, vadinamos fosfolipidais, prasiskverbia į odą ir tiesiogiai jungiasi prie sąnario kremzlės paviršiaus, todėl sumažėja sąnarių paviršių trintis, gerėja sąnarinio skysčio kokybė ir mažėja skausmas. Be to, naudoti gelį visiškai saugu – jo sudėtyje nėra farmaciškai aktyvių sudedamųjų dalių, galinčių sąveikauti su kitais vartojamais vaistais. Medicininių tyrimų metu nenustatyta nė vieno šalutinio poveikio, išskyrus retai pasitaikantį trumpalaikį odos sudirgimą. Gelį galima naudoti net ir su receptiniais priešuždegiminiais vaistais.

„Mano vyras jau kurį laiką skundžiasi peties sąnario skausmu, tačiau medicininių

preparatų naudoti nenorėjo, tad bandydavome natūralias priemones. Lietuvoje atsiradus FLEXISEQ geliui sąnariams, nusprendžiau jį išmėginti ir patepiau vyrui petį – skausmų neliko vos po dviejų dienų naudojimo, todėl tepame ir toliau. Nors pati rimtesnėmis ligomis nesisikundžiu, retkarčiais atsikėlus ryte ar po intensyvesnės treniruotės pajuntu nežymų skausmą sąnariuose, todėl šis gelis praverčia man kaip profilaktinė priemonė. Manau, kad su ligomis reikia kovoti užbėgant įvykiams už akių, dar tada, kai jų nėra, todėl rekomenduoju visiems turėti FLEXISEQ gelį ir pasitepti juo vos pajutus nežymų skausmą“, – pataria J. Bartaškienė.

Gydytojai reumatologai pataria FLEXISEQ gelį tiems, kas turi problemų su sąnariais arba patenka į dažniausiai pasitaikančios degeneracinės sąnarių ligos – osteoartrito – rizikos grupę: žmonės, patyrę sąnario išnirimus ar kitas traumas, ilgų distancijų bėgikai, netaisyklingai kilnojantys svarmenis, kenčiantys nuo plokščiapadystės, avintys netinkamą avalynę, turintys viršsvorio.



FLEXISEQ gelį sąnariams rasite visose vaistinėse „Eurovaistinė“. Prieš naudojimą būtina perskaitykite vartojimo instrukciją, o kilius klausimams, pasitarkite su gydytoju ar vaistininku.