

運動修身熱：

護養關節免

近期運動熱潮掀起，跳舞修身，特色瑜伽、馬拉松等令人趨之若鶩。但未必人人知道運動時關節承受極大壓力，關節若保養不足，都容易令關節磨損，甚至出現退化性關節問題、軟骨退化、或膝關節移位。

女性關節先天易勞損

骨科專家指出，肥胖人士和女性患上關節問題的風險較高，前者為減重做運動，卻因負重較大，令關節加速磨損。而後者是因為女性骨骼構造的關係，令髖骨關節、膝蓋、韌帶都比男性脆弱，有不少例子顯示，瑜伽的拉扯動作也有機會令女性髖骨關節磨損。

跑步關節承受5倍力量

雖然男士骨骼有先天優勢，但亦因有較劇烈運動，例如踢波、籃球、跑步等，而對關節造成更大傷害。急步走時，髖關節、膝蓋等承受重量約是體重的3.6倍，跑步則是5倍，以一個60公斤體重的人來



損傷



說，跑步每踩一腳，等於承受300公斤的力量，因此平日更應好好保護關節，避免關節提早退化。

保關節營養 減少關節磨蝕

要保護軟骨組織，需維持大量關節液，使關節潤滑、靈活。關節營養會隨年齡流失，假若再增加關節的磨擦機會，可使軟骨薄弱，甚至退化，令關節痠痛僵硬。日本醫學及藥劑學的西川正純博士指，服用鯊魚中的軟骨素硫酸蛋白複合體S.C.P.，有助增加關節液，提升關節靈活性。鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S.C.P.更具令軟骨再生的功效，改善軟骨磨蝕、修補關節，效能備受日本醫學界重視，更被採用作醫療用途。

榮獲國際專利 效能高效獨特

另外，鯊魚軟骨素硫酸蛋白複合體S.C.P.，更獲頒日本及美國共三項成分效能專利，科研證實可平衡尿酸、預防及

改善關節問題，如紅腫、發熱，鎖鈣及鞏固骨質，功效非一般市面上軟骨素可媲美。只要每天補充維護骨關節健康的營養，配合勤做運動，要得到健康身體簡直易如反掌！



科研實証



雪肌蘭魚寶
鯊魚軟骨素S.C.P.

*日本專利認證3248170, 4834671, 美國專利認證US7,951,782 B2