

MOVGEN Sachet-SF Sugar Free

Fish Collagen 4g + Curcuma Longa extract 250mg

Nutraceutical - Not for treatment of any disease

نیٹروٹراپیوٹیکل - نہ بیماری کے علاج کے لیے نہیں ہے

Supplement Facts:

Each sachet contains:
Fish Collagen..... 4g
Curcuma longa extract 250mg

Description:

Movgen is a Nutraceutical supplement offering effective solution for joint and bone deterioration. It is a combination of two natural source ingredients; Fish Collagen and Curcuma longa (Turmeric extract).

Fish Collagen:

Type I collagen, is found all over the body (except for cartilage) in bones, ligaments, tendons, skin, hair, nails, and the gut lining. Type II is found in cartilage. Fish Collagen helps maintain the integrity of your cartilage, which is the rubber-like tissue that protects your joints. The amount of collagen in body decreases with age, and the risk of developing degenerative joint disorders such as osteoarthritis increases. Studies have shown that fish collagen may help improve symptoms of osteoarthritis and reduce joint pain overall.

Curcuma Longa:

Curcuma Longa (Turmeric extract) is commonly used to fight with inflammation, and the bulk of its inflammation-fighting powers can be credited to curcumin. In fact, in the right dose, curcumin may be a more effective anti-inflammatory treatment than common inflammation-fighting medications such as Ibuprofen and aspirin, according to a past study.

As chronic inflammation contributes to many chronic diseases, curcumin may help treat conditions including arthritis.

Indications:

- Joint pain, swelling and stiffness
- Weak bones and joints
- Low bone density and joint deterioration
- Joint immobility

Direction for use:

Dissolve Movgen Sachet in half a glass of water and consume. Do not store opened sachet, must be used immediately. Collagen is rich in protein, hence may not be completely water soluble.

Dosage:

Take one sachet twice daily or as directed by physician.

Presentation:

Each box contains 10 sachets.

Storage:

Store below 30°C. Protect from heat, direct sunlight and moisture. Keep out of the reach of children.

SUGGESTIONS FOR STRONG AND HEALTHY BONE

Exercise Daily:

Physical exercise such as walking, jogging, yoga, sports etc. help strengthen bones and also improve balance and coordination in the body, that in turn reduce the risk of falling, breaking bones and developing osteoporosis.



Get enough sunlight:

Vitamin D is produced when your skin is exposed to sunlight, or rather, the ultraviolet B (UV-B) radiation that the sun emits. Being exposed to the sun for about 15-20 minutes three days per week is usually sufficient.



Take diet rich in Calcium and Vitamin D:

The nutrient is essentially a building block of bone, and it helps maintain bone but calcium can only reach its full bone-building potential if your body has enough vitamin D. Calcium and vitamin D work together to protect your bones—calcium helps build and maintain bones, while vitamin D helps your body effectively absorb calcium. Dairy products such as milk, yogurt, cheese. etc. and non-dairy products such as leafy green vegetables, beans, nuts, etc. are rich in Calcium and Vitamin D that enhances bone density and development.



Avoid alcohol, smoking and caffeine:

Two lifestyle habits that are important to eliminate are smoking and excessive use of alcohol for those suffering from osteoporosis. Smoking has a detrimental effect on bone density. Alcohol intake of greater than about 2-3 typical drinks per day has been shown to increase bone loss.



DISCLAIMER:

The above facts do not mean to be a substitute for medical consultation.

Manufactured for:

GENIX

Genix Pharma (Pvt.) Ltd.
44, 45-B, Korangi Creek Road,
Karachi-75130, Pakistan.



Manufactured by:

Herbion Pakistan (Pvt.) Ltd.

30/28, Korangi Industrial Area, Karachi-Pakistan.

خوراک:

ایک ساشے روزانہ یا مستند معالج کے مشورے کے مطابق استعمال کریں۔

ہدایات:

۳۰ ڈگری سینٹی گریڈ سے کم درجہ حرارت پر رکھیں۔ گرمی، سورج کی روشنی اور نمی سے محفوظ رکھیں۔ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

مضبوط اور صحت مند ہڈیوں کیلئے تجاویز

روزانہ ورزش:



جسٹائی ورزش جیسے کہ چلنا، ہلنا، یوگا کرنا یا کیلنے سے ہڈیوں کو تقویت ملتی ہے اور جسم کے توازن میں بہتری آتی ہے جس کے نتیجے میں گرنا، ہڈیوں کا ٹوٹنا، اور اوسٹیوپوروس کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

مناسب مقدار میں سورج کی روشنی حاصل کرنا:



جب جلد کو سورج کی روشنی ملتی ہے تو وٹامن ڈی تیار ہوتا ہے۔ نفعے میں تین دن ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک سورج کی روشنی میں رہنا عام طور پر اس مقصد کیلئے کافی ہے۔

کیلشیم اور وٹامن ڈی سے بھرپور مقداروں کا استعمال:



کیلشیم اور وٹامن ڈی ہڈیوں کی بنیاد ہوتے ہیں اور ہڈیوں کی مضبوطی برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں کیلشیم صرف اس وقت ہڈیوں کیلئے مفید ہوتا ہے جب جسم کو وٹامن ڈی میسر ہوتی ہے۔ کیلشیم اور وٹامن ڈی مشترکہ طور پر ہڈیوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ کیلشیم ہڈیوں کو بنانے اور برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے جبکہ وٹامن ڈی جسم میں کیلشیم کو جذب کرواتا ہے۔ دودھ، دہی، پنیر، پنیر پنوں والی سبزیاں، چھلیاں، میوے وغیرہ کیلشیم اور وٹامن ڈی سے بھرپور ہوتے ہیں جو ہڈیوں کی کثافت کو بڑھاتا ہے اور نشوونما کرتے ہیں۔

شراب، تھپا کوٹھی اور کیفین سے پرہیز:



اوسٹیوپوروس کے مریضوں کیلئے دو عادات جن کو ختم کرنا ضروری ہے وہ تھپا کوٹھی نوشی اور شراب کا استعمال ہیں۔ تھپا کوٹھی ہڈیوں کی کثافت کیلئے نقصان دہ ہے جبکہ شراب کے استعمال سے ہڈیوں کے تھپنے میں اضافہ ہوتا ہے۔

موجبین شوگر فری

کرکوما لونگا ایکسٹریکٹ ۲۵۰ ملی گرام + فیش کولاجین ۴ گرام

Nutraceutical - Not for treatment of any disease

نیٹروٹراپیوٹیکل - نہ بیماری کے علاج کے لیے نہیں ہے

موجبین ایک نیوٹرا سیوٹیکل سپلیمنٹ ہے جو ہڈیوں اور جوڑوں کے خراب ہونے کا مکمل حل پیش کرتا ہے۔ یہ دو قدرتی ماخذ کردہ اجزاء فیش کولاجین اور کرکوما لونگا (ہلدی) کا مجموعہ ہے۔

فیش کولاجین:

ٹائپ I کولاجین پورے جسم میں پایا جاتا ہے سوائے کارٹیلج کے یہ ہڈیوں، ہلگمش ٹیڈوز، جلد، بال، ناخن اور گت لائیٹنگ میں پایا جاتا ہے۔ ٹائپ II کولاجین بنیادی طور پر کارٹیلج میں پایا جاتا ہے۔ فیش کولاجین آپ کی کارٹیلج کی ساخت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے جو کہ بڑی طرح ایک نشوے ہے اور آپ کے جوڑوں کی حفاظت کرتا ہے۔ جسم میں کولاجین کی مقدار کے ساتھ ساتھ کم ہوتی جاتی ہے اور ڈی جینرٹیو جو آئیٹ ڈس آرڈر جیسے کہ اوسٹیو آرتھرائٹس پیدا ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ مطابقت سے یہ چلتا ہے کہ فیش کولاجین اوسٹیو آرتھرائٹس کی علامات کو بہتر بنانے اور جوڑوں کے درد کو مجموعی طور پر کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

کرکوما لونگا (ہلدی):

کرکوما لونگا (ہلدی) عام طور پر سوزش سے لڑنے کیلئے استعمال ہوتا ہے اور اس کی سوزش سے لڑنے والی طاقتوں کا سہرا کرکومین کے سر جاسکتا ہے۔ ماضی کی ایک ریسرچ کے مطابق صحیح مقدار میں کرکومین سوزش کو ختم کرنے والی عام ادویات مثلاً آئیبوپروفن اور ایسپرن سے زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔ چونکہ دائمی سوزش بہت ساری بیماریوں میں معاون ہے۔ کرکومین آرتھرائٹس جیسے نکلایف کے علاج میں مددگار ہو سکتا ہے۔

علامت:

جوڑوں کا درد، سوزش اور تھپی کمزور ہڈیاں اور جوڑ ہڈیوں کی کثافت اور جوڑوں کا لگاڑ جوڑوں کا عدم استحکام

طریقہ استعمال:

موجبین ساشے کو آدھے گلاس پانی میں حل کریں اور پیئیں۔ ساشے کو کھول کر نہ رکھیں اور فوراً استعمال کریں۔ کولاجین پروٹین سے بھرپور ہے جسکی وجہ سے ہو سکتا ہے کہ پانی میں مکمل حل نہ ہو۔