

Menopausa: saiba como tratar deste período tão delicado para as mulheres e prevenir a Osteoporose no futuro

Saiba como prevenir males futuros e garantir mais saúde nesta fase

22/08/2016 09:28:49

Sabe aquela fase em que as mulheres sentem um calor, que parece não ser algo que vai além da temperatura real, com certeza se não você, alguma de suas conhecidas está passando por este período, que é conhecido como a Menopausa. É isso mesmo, a menopausa é uma fase de grandes mudanças físicas e psicológicas no quadro de saúde da mulher. Além disso há um aumento da predisposição para o desenvolvimento de doenças como o diabetes tipo 2, osteoporose e doenças do coração. A boa nutrição e principalmente algumas vitaminas e minerais que trabalham em sinergia são de extrema importância para garantir a saúde dessa fase da vida e prevenir males futuros.

Estudos científicos, realizados por importantes instituições, têm comprovado a importância do consumo adequado de Magnésio, Cálcio, Zinco e Vitamina D. Esses nutrientes, atuam em sinergia por isso, devem ser consumidos juntos e preferencialmente na forma de complementos (suplementos), que ajudam a garantir o aporte diário.

Como cuidar da saúde dos ossos, do cabelo, das unhas e da pele?

A osteoporose e a perda de massa muscular são as grandes mudanças dessa fase gerando fraqueza, indisposição e maior propensão para quedas e deterioração dos dentes.

O cálcio é a matéria-prima dos ossos e depende da vitamina D para a sua fixação no osso. O magnésio e o zinco colaboram para que os ossos fiquem mais fortes, atuando na matriz óssea.

Além de seus outros benefícios, o Cálcio e o Magnésio são os responsáveis pela contração muscular. O zinco, o magnésio e cálcio são essenciais para uma pele saudável e jovem pois previnem a flacidez, além de manter unhas e cabelos.

Sabe-se que o Magnésio é ainda um dos minerais mais importantes na prevenção do Diabetes e o Zinco ajuda no controle do ritmo cardíaco. Essa dupla é também essencial para garantir uma boa

imunidade.

Já, o ganho de peso na Menopausa, é possível controlar, nesse caso, associar uma alimentação saudável e a prática de atividade física, com a combinação do uso de nutrientes (Zinco, Cálcio, Magnésio e Vitamina D) são essenciais para acelerar o metabolismo e colaborar com a perda de peso.

Outro fator relevante, que vale ressaltar é que acima dos 50 anos, as mulheres têm mais chances de desenvolver osteoporose em função da queda da produção de estrogênio causada pela menopausa. Por isso, quando se chega nessa idade, é importante e recomendado por especialistas o uso de suplementos.

Com essa preocupação, a Natural Flora trouxe ao conhecimento geral, o MCalcium Z. Um suplemento 100% natural, que auxilia não só no melhor funcionamento do seu organismo, mas ele ajuda na melhoria das dores indesejadas, que são causadas pelas articulações e a pré-disposição para quem tem problemas, como dores na coluna e nos joelhos.

Saiba mais em www.verdesaude.com.br

A sua loja de Suplementos e Saúde, para quem busca conforto em comprar com comodidade!

Dados: Abrasso