

Para las mujeres

Todo el mundo sabe que los hombres y las mujeres son diferentes en muchos niveles. Cada género tiene requisitos totalmente diferentes de la felicidad, expresión e incluso para la salud. Por ejemplo, incluso concesiones de dietéticas recomendadas (RDA) difieren según el sexo y edad. Esto es no quiere decir que los dos géneros no pueden disfrutar, o incluso exigen lo mismo a veces.

No importa cómo diferentes personas son, necesitan los mismos nutrientes; lo que difiere notablemente es la cantidad de nutrientes necesarios.¹ Una amplia variación en las necesidades de nutrientes total para cada miembro de la familia es posible y probable.

Créalo o no, la nutrición es como la vida misma. Todos la necesitamos y nos hace sentir bien. Mayoría de nosotros pensamos que estamos recibiendo exactamente lo que necesitamos de nuestra dieta. Hay algunos que es buenas intenciones les motiva a tomar un suplemento diario que creen para ser la fórmula correcta para ellos, cuando en realidad no puede ser. O peor aún, puede no ser siquiera lo suficiente como para hacer una diferencia, sólo un déficit de costo.

SOPORTE NUTRICIONAL

Así como cada género tiene diferentes percepciones de la vida, cada uno tiene diferentes requerimientos nutricionales basados en su estilo de vida. Factores como la dieta, nivel de actividad y estilo de vida pueden afectar el estado nutricional. Comportamiento, estilo de vida e interacción con el medio ambiente todos afectan el cuerpo. La tensión inherente y el estrés de las familias de dos ingresos de hoy, combinada con años de comportamiento de mala salud (como fumar), perjudicar seriamente la capacidad del cuerpo para mantener la homeostasis, el equilibrio y la armonía.

Independientemente del sexo, todo el mundo necesita las vitaminas del grupo B y minerales. Una mujer embarazada necesita más y más de las vitaminas B, minerales, que aquel que no está embarazada.

La mayoría de los suplementos de tipo 1-a-day que en el mercado hoy en día pasan por alto las circunstancias únicas en la vida de una mujer. Otro problema que he encontrado con 1 día, es el muy bajo contenido de minerales.

Personalmente, creo que esto le da una falsa sensación de seguridad mineral. Lo que quiero decir por esto es que la gente tome un 1 día y piensa que están recibiendo todo lo que necesitan en una tableta. Esto no es cierto.

La salud es más que la ausencia de enfermedad.² Salud significa tomar responsabilidad por la salud, prevención de accidentes y enfermedades y saber cuándo consultar a un profesional de la salud.³ Buena salud toda la vida no es algo que simplemente sucede.

Los nutrientes esenciales de la vida

BETA caroteno es la fuente preferida para la vitamina A para una serie de razones muy importantes. En primer lugar, beta caroteno no es tóxico. El cuerpo convierte el beta caroteno en vitamina A sólo como sea necesario; beta caroteno es uno de los nutrientes antioxidantes como la vitamina C, vitamina E y selenio. Como antioxidante, tiene la capacidad para negar los efectos dañinos de los radicales libres y el daño que de lo contrario el cuerpo debido a los radicales libres.

La **vitamina A** es un nutriente liposoluble que juega un papel importante en el sistema inmune y la formación saludable de los huesos, dientes, piel y para el mantenimiento de la capa externa de muchos tejidos y órganos. Promueve el crecimiento y la vitalidad y es necesario durante el embarazo y la lactancia. La vitamina A es necesaria para los ojos y la visión nocturna. Es bueno para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales y cabello saludable.

Complejo B nutrientes ayudan a la función del sistema nervioso y son esenciales para una piel sana y el tono muscular. Ayudan a mantener sano el cabello y los ojos. Ellos deben estar presentes para el correcto funcionamiento del hígado, el tracto gastrointestinal y metabolismo de carbohidratos y grasa-proteínas. También son conocidos por su contribución a mejorar la energía.

Vitamina B1 es necesaria para mantener la boca, piel, ojos y cabello saludable. Es necesario para el metabolismo de los carbohidratos. Vitamina B1 es esencial para los tejidos del nervio, los músculos, digestión y para el funcionamiento normal del corazón.

Vitamina B2 es importante en el metabolismo de las grasas, carbohidratos y proteínas. Ayuda en la formación de glóbulos rojos y anticuerpos y es bueno para la salud de los ojos, cabello, piel y uñas.

Vitamina B6 es necesaria para el metabolismo de las grasas-carbohidratos-proteínas. Es necesario para los músculos, los nervios y la piel sana y ayuda en la formación de anticuerpos y la digestión.

Vitamina B12 ayuda a forma normal glóbulos rojos y un sistema nervioso sano. Ayuda al cuerpo a metabolizar las grasas, los carbohidratos y las proteínas con más eficacia.

Biotina (vitamina H) Es necesario para la biosíntesis de ácidos grasos y para el metabolismo de carbohidratos-grasas-proteínas. La biotina es necesaria para una piel sana.

Colina es importante para el metabolismo y transporte de grasas y colesterol. Este nutriente del complejo B participa en la transmisión nerviosa normal, regulación de la vesícula y la formación de lecitina. También es necesario para el pelo y la glándula del timo.

Ácido fólico es necesario para el crecimiento, la división de las células y para la formación de glóbulos rojos. Ayuda con la reproducción y crecimiento, y es necesario para la salud de las glándulas y el hígado.

INOSITOL es importante para el crecimiento del pelo, el metabolismo de grasas y colesterol y para la formación de la lecitina.

Niacina es un nutriente del complejo B que promueve el crecimiento y el buen funcionamiento del sistema nervioso. Participa en el mantenimiento de la salud de la piel y el sistema digestivo. Es otro nutriente que ayuda en el metabolismo saludable de grasas, carbohidratos y proteínas.

Ácido PANTOTÉNICO estimula el crecimiento, contribuye a las funciones de energía y es necesaria para la piel.



La **vitamina C** tiene muchos usos en el cuerpo. Aumenta la absorción del hierro y ayuda en la producción de colágeno y es esencial para el sistema inmunológico. La vitamina C es necesaria para los dientes sanos, encías y huesos fortaleciendo los vasos sanguíneos al mismo tiempo.

La **vitamina E** protege vitaminas liposolubles y células de sangre rojas. Trabaja con otros nutrientes que ayudan a prevenir coágulos de sangre y mantiene los nervios sanos y los músculos y fortalecer las paredes capilares. La vitamina E es esencial para el cabello, piel y membranas mucosas.

La **vitamina D** es muy importante en la infancia y niñez porque funciona en la asimilación del calcio que es esencial en la formación de hueso sano en todas las edades. Mejora la fuerza muscular. Es esencial para las glándulas paratiroides, los dientes y para la mineralización normal del hueso y del cartilago. También previene hipocalcémica tetania o bajas concentraciones de calcio en la sangre en los músculos espásticos y temblor que.

Manganeso promueve la activación de la enzima. Altos niveles de este nutriente pueden encontrarse en los huesos, el hígado y la glándula pituitaria.

Zinc ayuda en la digestión y metabolismo de fósforo y proteínas. Es un componente de la insulina y de fluido reproductor masculino. Es necesario para los procesos de curación con quemaduras y heridas, y está involucrado con las funciones de la glándula de la próstata y la digestión de hidratos de carbono.

Ácidos grasos insaturados son esenciales para el crecimiento, pero no pueden ser sintetizados por el cuerpo. De los ácidos grasos esenciales, sólo el ácido linoleico debe incluirse en la dieta. Otros, linoléico y araquidónico, pueden sintetizarse en el cuerpo con ácido linoleico.

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES (Ácidos grasos insaturados) son un componente de la grasa o lípidos, que son utilizados como combustible por el cuerpo.⁴ Grasas dietéticas son cruciales que son una fuente primaria de energía humana, se necesitan para formar las estructuras de la célula y son necesarias para la correcta absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E, K).⁵ Los ácidos grasos esenciales tienen algunos efectos muy beneficiosos en el cuerpo.⁶ Ácidos grasos esenciales son realmente necesarios para la función normal de todos los tejidos y su falta en el cuerpo puede provocar numerosos síntomas problemáticos.⁷ También se han observado a jugar un papel esencial en la función normal y el desarrollo del cerebro, así como regular el sistema inmunológico.⁸

Combinaciones de complementarios

Para soporte adicional, recomiendo MICHAEL'S® Minerales esenciales... Esta fórmula contiene una gran variedad de minerales esenciales del cuerpo, complementado con la raíz de malvasico, todos conocido por los atributos saludables, alfalfa de hierbas y trébol rojo.

Calcio es un mineral que es necesario para los dientes y huesos sanos y fuertes. Otras funciones del ion del calcio incluyen su influencia en la excitabilidad neuromuscular, coagulación sanguínea, transmisión de impulsos nerviosos, mantenimiento y función de las membranas celulares y activación de reacciones enzimáticas y secreción de la hormona, adhesividad celular.

Cromo participa en hidratos de carbono, lípidos y metabolismo de ácidos nucleicos. Funciona como un potenciador de la acción de la insulina en el metabolismo del carbohidrato y de lípido. En el metabolismo de ácido nucleico, se postula para participar en el mantenimiento de la integridad estructural de los filamentos nucleares y regulación de la expresión génica.

Cobre es importante en la formación de glóbulos rojos y los huesos. Cobre forma parte de muchas enzimas y trabaja con la vitamina C para formar elastina.

Yodo es una parte esencial de las hormonas tiroxina y triyodotironina. Estas hormonas son necesarias para el normal crecimiento y desarrollo y mantenimiento de un estado metabólico normal.

Hierro es esencial para formas vertebradas de vida porque su papel en la molécula de heme es central porque permiten que el oxígeno y el transporte de electrones. necesario para el metabolismo de proteínas, resistencia del sistema inmune, crecimiento, dientes sanos, piel, uñas y huesos. También es necesario para la formación de hemoglobina y mioglobina.

Magnesio es esencial para el metabolismo normal del calcio y potasio. También se requiere para la movilización de calcio desde el hueso. Cuando es absorbido y retenido, se utiliza para el crecimiento de tejido, que incluye el crecimiento de los huesos, y para el reemplazo de volumen. Magnesio desempeña un papel clave como un grupo protésico esencial en por lo menos 300 reacciones enzimáticas en el metabolismo intermediario.

Fósforo juega un papel fundamental en la modificación del desarrollo y maduración del hueso, en el gobierno de la excreción renal de iones de hidrógeno y en la modificación de los efectos de las vitaminas de B. Además, este mineral es esencial para el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. Porque desempeña un papel en la resorción ósea, la mineralización y síntesis de colágeno, desempeña un papel integral en la homeostasis del calcio.

Potasio se almacena casi en su totalidad dentro de los tejidos magros, donde sirve como el catión intracelular dominante.

Selenio conserva la elasticidad del tejido y trabaja con la vitamina E. Como vitamina A, C y E es un antioxidante.

Acerca de MICHAEL'S® Productos

Los compradores herbolarios experimentados ya saben que una combinación de nutrientes es siempre más eficaz que tomando nutrientes solo uno a la vez. Añadir en el ahorro de costes de tomar combinaciones, con hierbas incluidas, y las matemáticas demuestra para ser más eficiente, también. Combinaciones de aumentan la asimilación y reducen la cantidad de carpetas y los llenadores. Es por eso MICHAEL'S® creó los FACTORES DE LA VIDA® programas. Su vida es bastante ajetreada. ¿Por qué preocuparse cuando una nutrición completa sinergia está convenientemente a mano?

Todos MICHAEL'S® LOS PROGRAMAS NATUROPÁTICOS están diseñados para producir resultados físicos que se puede sentir, debido a la suplementación nutricional innovador con específicos, dirigidos a FACTORES DE LA VIDA® programas.

Textos Citados:

¹ C.J. oeste pretendiente, M.S., R.D. y Crowley M. Forbes, R.N., M.S. (1984). *Nutrición: principios y aplicación en la promoción de la salud*. Philadelphia: J.B. Lippincott Co. pp.11, 267.

^{2,3} Brehm, pág. 7 de la Barbara A.

⁴ Solomon, Berg, Martin, Diana. *Biología*, 4th Ed. Orlando: Saunders College Publishing, 1996. p. 997

⁵ Gerard tortora y Grabowski, Sandra. *Los principios de anatomía y fisiología* 7th Ed. Nueva York: Universidad de HarperCollins Publishers, 1993. p. 45

^{6,8} Mahan, L. Kathleen, tócn de Escot, Sylvia. *Alimentos, nutrición y Dietoterapia de Krause*, 9th Ed. W.B. Saunders Co., 1996. p. p. 692, 50-3

⁷ Shils, Maurice E. M.D., joven, Vernon r. p.H.d. *nutrición moderna en salud y enfermedad*, 7th Ed. Philadelphia: Lea & Febiger, 1988. p. 74-6

These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

©2018 MICHAEL'S® NATUROPATHIC PROGRAMS
6003 RANDOLPH BLVD
SAN ANTONIO, TEXAS 78233
A SUBSIDIARY OF INNER HEALTH
GROUP HOLDINGS, LLC.



CONSUMER INFORMATION SERVICES
VOICE MAIL: 800-845-2730
michaelshealth.com