

Menopausia

Apoyo nutricional para la menopausia

Con una esperanza de vida de 81 años, una mujer de 50 años puede esperar vivir más de un tercio de su vida después de la menopausia.¹³ Mientras que la menopausia es una parte natural y evolutiva del sistema reproductivo femenino, la magnitud de los efectos secundarios del proceso puede producir algunas molestias innecesarias y antinatural. Buena salud, buenos hábitos nutricionales y un régimen de buen ejercicio son los pilares de una vida larga y feliz a lo largo de los cambios asociados con el envejecimiento. El cuerpo, a través de estas prácticas importantes, mantiene un estado de existencia equilibrada y armoniosa que se conoce como homeostasis.

Homeostasis es la condición creada cuando cada célula en el cuerpo funciona en un ambiente interno que se mantiene dentro de ciertos límites fisiológicos. La homeostasis puede ser alcanzado cuando el cuerpo: (1) tiene la cantidad apropiada de gases, iones, nutrientes y agua; (2) mantiene la temperatura interna óptima y; (3) tiene un volumen de fluido óptimo para la salud de las células.

Homeostasis en el cuerpo, particularmente durante un cambio biológico, requiere que niveles nutricionales ser estrechamente mantenidos y, cuando sea necesario, adecuadamente complementados. En el proceso de producción de estrógeno, los ovarios y la corteza suprarrenal juegan un papel clave.² Proporcionar el cuerpo con el soporte nutricional adecuado de estos órganos tiene sentido debido a la relación entre osteoporosis y una disminución en la producción de estrógeno.³

De hecho, la osteoporosis es más estrechamente relacionados con la menopausia que es la edad cronológica de la mujer.⁴ Ejercicio y una dieta adecuada son los pilares para la prevención de la osteoporosis.⁵ Entre los nutrientes esenciales para mantener la homeostasis durante la menopausia son:

EL CALCIO es un mineral esencial que es necesario para los huesos sanos y fuertes. La circulación adecuada de calcio es necesaria para el uso muscular, coagulación de la sangre, enviando impulsos nerviosos y que secreta varias hormonas.⁶ Si no hay suficiente calcio en la sangre para uso muscular, calcio es "prestado" del hueso.⁷ De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud, una mujer premenopáusica saludable debe tener de 1.000 a 1.200 mg por día. El Instituto además sugiere que una mujer posmenopáusica consuma 1.200 a 1.500 mgs por día para ayudar a evitar la pérdida de hueso.⁸

La VITAMINA C desempeña un papel en la formación de colágeno, la porción orgánica de la matriz ósea que le da al hueso su fuerza extensible.⁹ Promueve la absorción de hierro y acumulación en la médula ósea y es importante en la promoción de la actividad normal del músculo y del nervio.

La VITAMINA E es un antioxidante que protege las vitaminas liposolubles y contribuye a la estructura normal y el funcionamiento del sistema nervioso.

La VITAMINA B6 sirve como coenzima en las reacciones necesarias para la formación de neurotransmisores y neurohormonas relacionados con el funcionamiento del sistema nervioso.¹⁰ También sirve como coenzima para una serie de reacciones esencial para el



metabolismo de los aminoácidos.¹¹ Vitamina B6 desempeña un papel en la digestión y crecimiento del nervio y del músculo.

ÁCIDO PANTOTÉNICO contribuye a las funciones de la energía. Esta vitamina es un componente de la coenzima A y por lo tanto tiene muchas funciones metabólicas.¹² También desempeña un papel en la producción de anticuerpos, en el mantenimiento saludable del sistema nervioso central y en la síntesis de esteroides y hormonas esteroideas.¹³

YODO (KELP) es un oligoelemento esencial que es parte integral de las hormonas tiroideas, tiroxina y triyodotironina. Estas hormonas ayudan a regular el metabolismo y la actividad del sistema nervioso. Qelpo proporciona una fuente rica de yodo.

Cómo obtener soporte nutricional

MICHAEL'S® PARA LOS CAMBIOS DE LAS MUJERES™ es una fórmula específica compuesta de importantes vitaminas y minerales esenciales para el cuerpo femenino para una "cambio de vida saludable." Este suplemento dietético complementado con hierbas naturales, fue creado específicamente para las mujeres que se hacia de la postmenopausia. **PARA LOS CAMBIOS DE LAS MUJERES™** les permite asumir la responsabilidad de su propia salud, incluso cuando no puede o no comer una dieta adecuada. Claramente nadie tiene todas las respuestas acerca de la menopausia, pero todos están de acuerdo en que una dieta bien balanceada es importante para una buena salud física y mental. No lucha contra su cuerpo, permitir que los cambios que están pasando a formar parte de ustedes, una parte que es natural y que usted acepta.¹⁴

Textos Citados:

- ^{1,4,6,7,8,14} National Institute on Aging (NIA) - National Institutes of Health. *Menopause*. Bethesda, MD, 1992. pp.1, 15, 20, 5, 27, 32.
^{2,3,5,9} Tortora, Gerald and Grabowski, Sandra. *The Principles of Anatomy and Physiology*. New York: HarperCollins, 1993. pp.959, 160, 547, 552, 162.
^{10,11} Suito, Carol West and Merrill Forbes Crowley. *Nutrition: Principles and Application in Health Promotion (2nd Ed.)*. Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1984. p.255, 252.
¹² Guyton, Arthur C., M.D. *Textbook of Medical Physiology (6th Ed.)*. Philadelphia: W.B.Saunders Co., pp.1016, 1002, 910.
¹³ *Recommended Dietary Allowances (RDA) 10th Ed.* National Research Council Washington, D.C.: National Academy Press, 1992. p.169.

Supplement Facts

Serving Size: Four (4) Tablets

Amount Per Serving	% Daily Value	
Vitamin C (as Calcium Ascorbate)	150 mg	167%
Vitamin E (as d-alpha Tocopherol Succinate)	100 mg	667%
Vitamin B6 (as Pyridoxine Hydrochloride)	100 mg	5882%
Pantothenic Acid (as d-Calcium Pantothenate)	150 mg	3000%
Calcium (as Calcium Amino Acid Chelate and Calcium Ascorbate)	100 mg	8%
Iodine (from Kelp)	150 mcg	100%
Magnesium (as Magnesium Amino Acid Chelate)	100 mg	24%

Proprietary Blend	1.75 g (1753 mg)	*
Wild Yam Root (<i>Dioscorea villosa</i>), Red Clover Extract (Aerial Part) (<i>Trifolium pratense</i>) (8% Flavones), Licorice Root (<i>Glycyrrhiza glabra</i>), Organic Dong Quai Root (<i>Angelica sinensis</i>), Organic Passionflower (Aerial Part) (<i>Passiflora incarnata</i>), PABA (Para-aminobenzoic Acid) and Boron (as Boron Amino Acid Chelate)		

*Daily Value not established.

OTHER INGREDIENTS: Microcrystalline Cellulose, Stearic Acid, Modified Cellulose Gum, Vegetable Magnesium Stearate, Silicon Dioxide and Pharmaceutical Glaze (Shellac, Povidone).

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
 michaelhealth.com