

เพิ่มพลังและดูแลสุขภาพวัย 40+ อย่างสมดุลและ ยั่งยืน



เพิ่มพลังและดูแลสุขภาพวัย 40+ อย่างสมดุลและยั่งยืน

การมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ทำให้เราเปี่ยมไปด้วยพลังและความแข็งแกร่งในการทำหน้าที่ตามบทบาทต่างๆ ที่มีในชีวิตประจำวัน และช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่มีความสุขกับผู้คนรอบตัว แต่เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายก็เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้ สาเหตุหลักของการเปลี่ยนแปลง คือ ระดับฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน) ลดลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น การปรับสมดุลฮอร์โมนก็เป็นเรื่องที่สำคัญในช่วงอายุประมาณ 40 ปี ควรให้ความสำคัญเป็นพิเศษ

ปัญหาสุขภาพที่มักพบมากในผู้หญิงวัย 40 ขึ้นไป ได้แก่ ผิวพรรณไม่เนียนนุ่มชุ่มชื้น ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ ความต้องการทางเพศลดลง อาการร้อนวูบวาบ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน และโรคหัวใจ ดังนั้น ผู้หญิงในวัยนี้จึงควรปรับสมดุลร่างกายด้วยสารอาหารธรรมชาติ เช่น จมูกถั่วเหลือง แหล่งอาหารตามธรรมชาติที่อุดมไปด้วยสาร ไอโซฟลาโวน (Isoflavone) ปริมาณสูง ซึ่งมีบทบาทการทำงานคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนของเพศหญิง ลดอาการร้อนวูบวาบ หงุดหงิดง่าย ช่องคลอดแห้ง ช่วยป้องกันสภาวะกระดูกพรุน เพิ่มมวลกระดูก และ ตังกุย (Dong Quai) เป็นสมุนไพรจีนที่ชาวจีนนิยมใช้กันมาก และมีการใช้กันมานานกว่า 2,000 ปี ตังกุยมีส่วนประกอบของวิตามินเอ, วิตามินอี, วิตามินบี 12, กรดอะมิโนหลายชนิด และเกลือแร่กว่า 20 ชนิด เป็นสุดยอดสมุนไพรบำรุงเลือด ตังกุยสามารถกระตุ้นมดลูก ช่วยปรับสมดุลระบบประจำเดือน รักษาภาวะเลือดจาง ช่วยขับความเย็น และใช้รักษาภาวะอ่อนเพลีย นอนไม่หลับ นอกจากนี้ยังมี น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) ช่วยบรรเทาอาการวัยทอง ช่วยให้ผิวพรรณเนียนนุ่ม ชุ่มชื้น และ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น (Grape Seed Extract) เพิ่มการไหลเวียนเลือดและยับยั้งการทำลายคอลลาเจน

สำหรับเพศหญิงวัย 40+ แล้ว ก็ยังต้องทานแคลเซียมเสริมเป็นประจำ เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลงส่งผลต่อการดูดซึมแคลเซียมที่น้อยลงด้วย ประกอบกับการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจก็สำคัญ ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเมื่อรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หากมองหาอาหารเสริมที่ช่วยทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนมากขึ้น Vistra Forty Plus เป็นอีกทางเลือกที่ไว้วางใจได้

ข้อมูลโดย บริษัท เอ็นบีดี เฮลท์แคร์ จำกัด