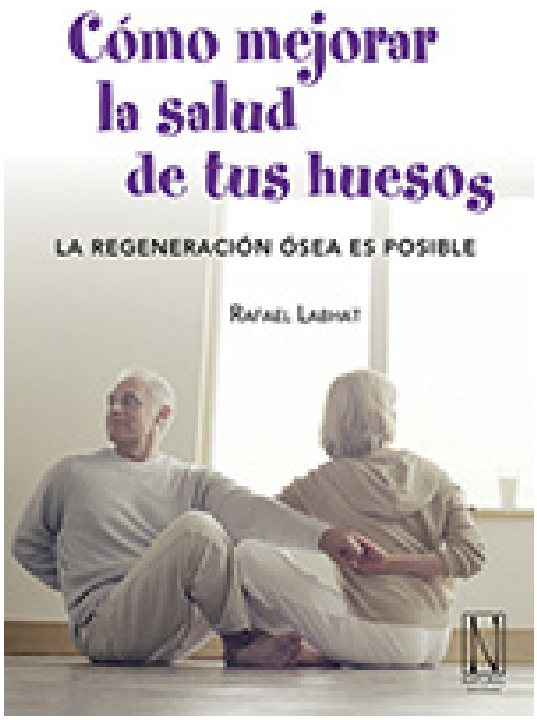

Cómo mejorar la salud de tus huesos

La regeneración ósea es posible

Labhat, Rafael

Editorial: Natural Ediciones
ISBN: 9788493791919
Páginas: 181
Dimensiones: 15 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 15,00 €
Coleccion: Salud natural

SINOPSIS

Se suele creer que los huesos no tienen vida, que es algo inerte que sólo sirve de sostén para el resto de las estructuras del organismo. Desde el nacimiento, el tejido óseo tiene un metabolismo muy activo que no termina con el crecimiento. Una vez finalizado su desarrollo, los huesos están sometidos a un remodelado continuo mediante procesos de formación y reabsorción, y también sirven como almacén de calcio y otros minerales del organismo. A partir de los 35 años se inicia la pérdida de pequeñas cantidades de hueso. Múltiples enfermedades o hábitos de vida pueden incrementar la pérdida de hueso, ocasionando porosidad y provocando osteoporosis a una edad más precoz. Preguntas cómo ¿Por qué es importante evitar la osteoporosis? ¿Qué hacer para prevenirla? son de la máxima importancia. La osteoporosis es una enfermedad que representa un grave problema de salud pública, que genera unos elevados índices de discapacidad física, una demanda importante de atención sanitaria y un alto coste económico. En este libro de fácil lectura y comprensión, proponemos diferentes formas de prevenir ésta enfermedad y regenerar el tejido óseo para mantenerlo activo el máximo tiempo posible, tener una alimentación sana y equilibrada, manteniendo una higiene intestinal; evitando el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, drogas y medicamentos; consiguiendo el control hormonal con fitoestrógenos en mujeres pre y postmenopáusicas; con un ejercicio físico regular; así como el consumo de una cantidad adecuada de calcio y vitamina D asimilables.