

ได้อย่างเหมาะสม ลดอาการผิดปกติ เช่น ร้อนวูบวาบตามตัว และหงุดหงิดง่าย นอกจากนี้ ยังช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันการเกิดไขมันสะสมในหลอดเลือดช่วยทำความสะอาดผิวจากภายใน โดยการกำจัดของเสีย สารพิษออกจากเลือด และอวัยวะภายใน ลดการตกค้างของเสียตามผิวหนัง ทำให้เลือดสะอาด และไหลเวียนได้ดีขึ้น ทำให้ผิวพรรณผุดผ่องสวยงาม ลดการเกิดสิว โดยเฉพาะสิวที่เกิดเนื่องจากฮอร์โมนเพศชายสูง

อัลฟัลฟา มีศักยภาพในการรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยทำให้ผิวกระเพาะแข็งแรง ช่วยโรคระเพาะอาหาร ปวดท้องเพราะมีแก๊สมาก และทำให้การหลั่งของน้ำย่อยเป็นปกติ

นอกจากนี้ ยังให้ผลดีกับโรคเกาต์ และ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ ป้องกันการสะสมของกรดยูริก และกรดยื่นๆตามข้อต่อต่างๆ และป้องกันมะเร็งในอวัยวะที่สร้างฮอร์โมนเช่น มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก ได้อีกด้วย

**แมกนีเซียม อะมีโน แอซิดดีเลท :** แมกนีเซียมมีความสำคัญกับการหดตัวของกล้ามเนื้อตามปกติ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจ ต้องการแมกนีเซียม เพื่อให้มีการทำงานเป็นปกติ แมกนีเซียมทำงานร่วมกับแคลเซียม ในการควบคุมการหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นการเต้นของหัวใจ

แมกนีเซียม ทำงานเคียงคู่กับแคลเซียม เพื่อทำหน้าที่สำคัญต่างๆ ในร่างกาย มีการศึกษาหลายครั้งที่ผ่านมา ถ้ามีแมกนีเซียมสูงในอาหาร และน้ำ ผู้คนจะเป็นโรคกระดูกพรุน กระดูกแตก และฟันผุน้อยลง

**ซีลีเนียม อะมีโนแอซิด ดีเลท :** จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการทำหน้าที่ของร่างกาย เป็นแร่ธาตุสำคัญในกระบวนการป้องกันมะเร็ง และโรคหัวใจ ป้องกันการเกิดต่อกระจก และจอประสาทตาเสื่อม ต้านไวรัส บรรเทาเริ่มที่ปาก และโรคถุงลิวต์ และทำให้คนไข้โรคเอส แอล อี มีอาการดีขึ้น



ด้วยความปราณณาจาก  
**NutraHerbal®**

นวัตกรรมอาหารเสริมจากแพทย์ และเภสัชกร

ไทยสสส อัลไลแอนซ์ ผู้นำนวัตกรรมสุขภาพ และความงาม



**Thaidham Alliance Ltd.**  
The Innovation of Health & Beauty

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทไทยสสส อัลไลแอนซ์ จำกัด  
โครงการพรีเมียม iwaas level ที่ 21/281-284  
ช.บวลจันทร 50 แขวงบวลจันทร เขตบึงกุ่ม กทม. 10230  
โทร. 02-363-7699 แฟกซ์ 02-363-4422  
www.thaidham.com

สนใจสอบถามปัญหาสุขภาพ และความงามที่  
thaidhamalliance@hotmail.com



# อาหารเสริม สำหรับสตรี วัยทอง

บิวตรี้า เซอร์เบีย  
นวัตกรรมอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ

www.thaidham.com



## อาหารเสริมสำหรับสตรีวัยทอง

วัยทองคืออะไร “วัยทอง” คือ วัยที่รังไข่หยุดทำงานอย่างสิ้นเชิง รังไข่เป็นอวัยวะภายในที่ทำหน้าที่ผลิตไข่ และสร้างฮอร์โมนเพศหญิง ฮอร์โมนนี้ออกฤทธิ์ต่ออวัยวะเพศ และอวัยวะอื่นๆทั่วร่างกาย เมื่อรังไข่หยุดทำงาน ร่างกายก็ตกอยู่ในภาวะขาดฮอร์โมนเพศหญิง ทำให้ไม่มีประจำเดือน ร่วมกับการเกิดอาการต่างๆ

เมื่อสตรีมีอายุประมาณ 40 ปี รังไข่จะผลิตไข่ออกมาไม่สม่ำเสมอ ทำให้โอกาสที่จะตั้งครรภ์ลดน้อยลงมาก ในระยะนี้การผลิตฮอร์โมนเพศหญิงก็ลดลงด้วย แต่ยังมีปริมาณพอเพียงอยู่จึงยังไม่เกิดอาการใดๆ เมื่ออายุมากขึ้นไปอีกการผลิตฮอร์โมนเพศจะลดลงมาก ทำให้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอและหมดไปในที่สุด จากการสำรวจพบว่าหญิงโดยเฉลี่ยจะหมดประจำเดือนเมื่ออายุประมาณ 50 ปี

## ปัญหาที่พบบ่อยในสตรีวัยทอง

ผลจากการขาดฮอร์โมนเพศหญิง ทำให้เกิดปัญหาต่ออวัยวะในระบบต่างๆ ได้ทั่วร่างกาย ต่อไปนี้

- 1.ปัญหาด้านผิวหนัง : เนื้อเยื่อของผิวหนังขาดความยืดหยุ่น และ ชุ่มชื้น ผิวหนังจึงแห้งเหี่ยว และคัน
- 2.ปัญหาด้านระบบทางเดินปัสสาวะ และช่องคลอด : เนื้อเยื่อช่องคลอดขาดความยืดหยุ่น และชุ่มชื้น ช่องคลอด และกระเพาะปัสสาวะ มีการฝ่อลีบ และหย่อนตัวลง ทำให้มีปัญหาเรื่องการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะบ่อย มีอาการแสบที่ช่อง

ทางออกของท่อปัสสาวะ ในรายที่เนื้อเยื่อหย่อนยานมาก ก็จะมีผนังช่องคลอด และมดลูกเคลื่อนต่ำออกมานอกปากช่องคลอด ที่รู้จักกันว่า “โรคกระบังลมหย่อน”

- 3.ปัญหาด้านระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่าย : อาการท้องอืด และท้องผูก
- 4.ปัญหาด้านระบบประสาท อารมณ์ และสภาพจิต : อาการวิตกกังวล ซึมเศร้าอ่อนแรง นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ ความจำไม่ดี หลงลืมง่าย
- 5.อาการร้อนวูบวาบ : เกิดขึ้นเป็นพักๆ และมักเป็นตอนกลางคืน ทำให้นอนหลับพักผ่อนไม่เต็มที่ เป็นมากในช่วงปีแรกของวัยทอง หรือช่วงก่อนเข้าวัยทอง
- 6.โรคหัวใจ : เมื่อฮอร์โมนเพศหญิงลดลง จะทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงขึ้น ไชมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด ทำให้มีโอกาสเกิดหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

7.โรคกระดูกบาง กระดูกพุง หรือกระดูกพรุน : เมื่อเข้าสู่วัยทองกระดูกจะมีการสลายตัวมากกว่าการสร้าง กระดูกจึงบางลงเมื่ออายุมากขึ้น กระดูกยิ่งบางมากหลังจากหมดประจำเดือนไป 10-20 ปี (อายุประมาณ 60-70 ปี)กระดูกก็อาจจะบางมาก จนทำให้กระดูกหักได้ง่าย แม้เพียงแคยกของหนัก ตำแหน่งที่กระดูกหักได้บ่อยในวัยนี้ คือ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก และกระดูกข้อมือ การหักของกระดูกสันหลังมักจะเป็นการยุบตัวลงส่งผลให้ตัวเตี้ยลงหลังโก่งและปวดหลัง

## อาหารเสริมสำหรับวัยทอง

ประกอบด้วย สารสกัดจากถั่วเหลือง สารสกัดจากอัลฟัลฟา แมกนีเซียมคลอไรด์ และซิลิเนียมคลอไรด์ ทำหน้าที่ร่วมกัน ชดเชยฮอร์โมนเพศหญิงที่สูญเสียไป และ ให้แร่ธาตุจำเป็นสำหรับสตรีวัยทองดังนี้

สารสกัดจากถั่วเหลือง 225 มก. : ในถั่วเหลืองมีสารไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) ซึ่งเป็นสารประกอบในพืช มีสูตรโครงสร้างคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนของคน มีฤทธิ์ป้องกันมะเร็งได้ และอาจช่วยส่งเสริมสุขภาพ และ ป้องกันโรคบางอย่างได้ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคกระดูกพรุน เนื้อเยื่อระบบสืบพันธุ์ และโรคกระดุกพุง

สารไฟโตเอสโตรเจนในถั่วเหลือง คือ ไอโซฟลาโวน มีสารสำคัญ 2 ชนิด คือ เดดซีน(Daidzein) และ จินีสทิน (Genistein) มีฤทธิ์ลดอาการร้อนวูบวาบ หงุดหงิด อาการทางผิวหนัง และเยื่อบุบริเวณช่องคลอดอักเสบ แห้ง และ ยังช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม และมะเร็งที่สร้างจากอวัยวะที่ผลิตฮอร์โมน (Hormone-Link Cancer) เช่น มะเร็งรังไข่ มะเร็งปากมดลูก เป็นต้น นอกจากนี้สารสกัดจากถั่วเหลืองยังช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก และลดการสูญเสียมวลกระดูกได้

โดยปกติฮอร์โมนเอสโตรเจนมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของ osteoclasts (ตัวทำลายกระดูก) ดังนั้นภายหลังภาวะการหมดประจำเดือน การทำงานของ osteoclasts จึงมากขึ้น และ ทำให้เนื้อกระดูก(bone mass) บางลง การเพิ่มระดับไฟโตเอสโตรเจนสามารถเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกได้

สารสกัดอัลฟัลฟา 150 มก.: อัลฟัลฟา ได้ถูกใช้เพื่อการรักษาทางการแพทย์มาตั้งแต่ในสมัยโบราณ ทั้งในประเทศจีนและอินเดียในอัลฟัลฟามีสารไฟโตเอสโตรเจน คือ ไอโซฟลาโวน ซึ่งจะเข้าไปชดเชย ไฟโตเอสโตรเจนที่ลดต่ำลง ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย รวมทั้งมีวิตามินดี และแร่ธาตุหลายชนิด ซึ่งจะช่วยให้ร่างกาย