

O "Outubro Rosa" está quase acabado. Mas eu apoio, e você?



O mês já está quase no fim, mas eu não poderia deixar de dedicar um post especial ao "Outubro Rosa", movimento que marca a conscientização sobre a importância de prevenir e combater o câncer de mama, que é o segundo mais comum no Brasil, responsável por 25% dos casos, atrás apenas do câncer de pele, de acordo com os dados do INCA - Instituto Nacional do Câncer.

No mundo inteiro, o câncer de mama é o que mais acomete as mulheres. Segundo as pesquisas do instituto, a estimativa para este ano de 2015 é de 57.120 novos casos da doença (!!!). Diante disso, campanhas que incentivam as mulheres a procurarem ajuda médica e a identificarem as evidências do problema nas mamas são extremamente necessárias. Até porque uma das melhores formas de combater a doença é identificando-a o mais breve possível. Isso facilita o tratamento e aumenta consideravelmente as chances de cura. Por isso, minha amiga, não deixe de fazer a mamografia periodicamente! É ela quem vai identificar a existência de possíveis nódulos antes mesmo de você conseguir palpá-los. Também faça o autoexame em casa, logo após o fim de cada menstruação, palpando toda a mama e vendo se está tudo ok.

Além disso, procure colocar em prática as dicas do blog, pois a adoção de uma alimentação saudável e a prática regular de atividade física, quando associadas ao acompanhamento médico frequente, podem reduzir em até 28% o risco de uma mulher desenvolver câncer de mama, segundo dados do INCA. Não bobie. Viver com mais qualidade também é viver mais e feliz. :)

Dicas de ativos Galena para fórmulas manipuladas personalizadas

I-PLUS® ALGEA é uma alga da Noruega, considerada um superalimento por conter fibras, vitaminas e minerais, inclusive o iodo - um microelemento essencial para a síntese dos hormônios T3 e T4 e o bom funcionamento da tireoide. Por isso, ele também é uma ótima opção para a prevenção do câncer de mama. Isso mesmo! É que é justamente na mama que a gente tem a maior concentração de iodo no organismo. Por isso, lá no oriente, onde o costume de comer algas é muito superior que o nosso, se

atribui o baixo risco de câncer de mama entre as japonesas ao alto consumo de iodo. Legal, né? O I-PLUS® ALGEA deve ser manipulado em cápsulas de 200mg a 1g. Mas atenção: se você for alérgica a frutos do mar, não poderá consumi-lo.