

De acuerdo con la Doctora en Quiropráctica Irma Sierra, los suplementos se necesitan para fortalecer la columna vertebral

Existen suplementos especiales para la columna vertebral y sus padecimientos. Los suplementos se necesitan para para fortalecer, tonificar y dar soporte a los nervios, vértebras, músculos y cartílagos

El uso de suplementos como parte de la vida diaria, brinda beneficios y una mejor calidad de vida. Existen suplementos especiales para la columna vertebral y sus padecimientos. De acuerdo con la Dr. Irma I. Sierra, D.C., los suplementos se necesitan para para fortalecer, tonificar y dar soporte a los nervios, vértebras, músculos, ligamentos, tendones, discos y cartílagos.

Consumir suplementos es una manera de prevenir la aparición de padecimientos como la ciática, hernias discales, artritis y otros. Y en caso de que ya se tenga un padecimiento de la espalda, los suplementos ayudan a mitigar las molestias se sufren los pacientes. Cabe aclarar que no son productos milagro pero sí son productos coadyuvantes para el tratamiento de padecimientos de la espalda.

Por ejemplo, el consumo de Calcio, Magnesio, Manganeso y Zinc evita la aparición de osteoporosis. También evita que haya contracturas y calambres musculares, artritis, entumecimiento de las extremidades, problemas en las funciones nerviosas, y falta de concentración. También deficiencias de minerales se refleja en los huesos, los tendones y la reparación de los nervios al músculo. Además el consumo de calcio y magnesio juntos con vitamina B, ayuda a nutrir los nervios, y así previenen la aparición de síntomas de ciática.

Las articulaciones, también tienen una serie de suplementos especiales para mantenerlas sanas o regenerarlas. Consumir suplementos como magnesio de salicylate, extracto de corteza de sauce blanco, yuca, raíz de la valeriana, hoja de Gaultheria procumben, para reducir las posibilidades de que aparezca o para revertir los síntomas de artritis y bursitis. En caso de que se busque reconstruir las articulaciones dañadas, reparar o regenerar los discos de la columna vertebral. Las fórmulas más efectivas son las bajas en sodio con glucosamina, sulfato o hidrato de coral de Glucosamina, sulfato de condroitina, Vitamina C, Manganeso y Boro.

Para hacer de estos suplementos lleguen de manera más efectiva a su destino es muy importante que previamente se descontracturen las zonas de la espalda que tienen espasmos musculares. Esto se logra mediante un masaje profundo, rodillos masajeadores o mejor aún con herramientas profesionales, pero sencillas tipo Sacrus, Cordus, entre otras.

Antes de comenzar a consumir cualquier suplemento es recomendable conseguir la opinión de un especialista, para que éste recomiende la mejor suplementación y evitar malas experiencias, ya el

exceso de algún nutriente puede traer efectos negativos a la salud.

Datos de contacto:

Melek C

5547922974

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Internacional](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>