



# *GESTIRE LA MENOPAUSA CON RIMEDI NATURALI*

*VER. 2018*

*Scopri come è possibile contrastare i fastidiosi sintomi di questo importante momento femminile senza l'uso di farmaci e in modo naturale al 100%*



## INDICE

»	Che cos'è la menopausa?	1
»	In che età si presenta?	2
»	Cosa succede al nostro corpo?	3
»	Disturbi della menopausa	3
»	Iniziare a stare meglio	7
»	Dieta e cibi consigliati	7
»	Yoga: perfetto per la menopausa	8
»	I rimedi naturali per la menopausa	10
»	I migliori integratori vegetali	11
»	Menopausa: consigli importanti	12
»	Le soluzioni che raccomandiamo	13

## CHE COS'È LA MENOPAUSA?

Molti dicono che la vera vita di una donna inizia dopo i 50 anni: può sembrare strano ma per certi versi è proprio così. Da questa età in poi infatti **aprirai un nuovo meraviglioso capitolo della tua esistenza**, anche se inizialmente forse un pò complicato.

Basta fermarsi un attimo a rifletterci su: il lavoro, i figli, la famiglia, molte preoccupazioni che negli anni passati erano sempre presenti nella tua mente adesso **si sono finalmente dissolte**.

È questo il momento giusto per **concentrarti su quello che veramente hai sempre voluto fare** ma che, come dicevamo, a causa degli impegni familiari o lavorativi hai sempre dovuto rimandare.

È importante che tu viva serenamente questo tuo nuovo periodo, nonostante i suoi disturbi temporanei, sintomi fastidiosi che comunque riuscirai a superare, **grazie anche ai consigli e alle tecniche** che apprenderai in questa nostra guida.

Andiamo adesso a vedere in quale età normalmente questa condizione si presenta e successivamente **come possiamo fare per gestirla al meglio ed alleviare i suoi vari disturbi** (mal di testa, vampate, etc.).

## IN CHE ETÀ SI PRESENTA?

In realtà non esiste un'età del tutto specifica: il corpo umano è una macchina altamente complessa e di conseguenza spesso la menopausa **può variare da persona a persona**, specialmente anche da popolazione a popolazione (basti pensare che ad esempio certe comunità asiatiche tendono a raggiungere questo periodo in "ritardo" di qualche anno rispetto a quelle europee).

In ogni caso, per porre un'età di riferimento, possiamo dire che **intorno ai 50 - 51 anni** la donna europea (e quindi anche noi italiane) entra in questo periodo.

Va sottolineato che naturalmente non si tratta di una transizione che avviene dalla sera alla mattina, bensì di **un processo graduale** che terminerà nella menopausa definitiva.

Le **2 fasi principali** della menopausa sono:

- **Premenopausa**: il periodo iniziale che, come indica il nome, anticipa la vera e propria condizione fisiologica. In questa fase il ciclo mestruale è solitamente molto irregolare e possono presentarsi flussi anche molto abbondanti.
- **Menopausa**: la vera e propria condizione di cui stiamo parlando, ovvero l'assenza del ciclo mestruale per almeno 12 mesi consecutivi.

## COSA SUCCEDA AL NOSTRO CORPO?

Tutto è regolato dall'**ipofisi**, una piccola ghiandola che si trova nel nostro cervello e che ha il compito di **secernere molti tipi di ormoni differenti**, tra i quali quelli responsabili della comparsa del ciclo mestruale.

Quando si inizia ad oltrepassare i 45 anni, l'ipofisi **cambia la frequenza di secrezione di questi ormoni**, portando alla comparsa di cicli mestruali irregolari.

Da questo momento in poi, puoi avere cicli ritardati (oligomenorrea), in numero maggiore (polimenorrea), oppure cicli abbondanti (ipermenorrea).

## DISTURBI DELLA MENOPAUSA

Ed eccoci giunti alle famose "note dolenti": i vari disturbi, piccoli e grandi, che colpiscono la maggior parte delle donne in questo periodo.

Ormai ognuna di noi, avendolo sperimentato sulla propria pelle, sa benissimo che il suo benessere, mentale e fisico, è **direttamente collegato ai suoi livelli ormonali**.

Quello che devi ricordarti però è che la menopausa è **una condizione del tutto normale e naturale**, non viverla come una malattia e cerca di mantenere un atteggiamento positivo e sereno anche nei giorni più snervanti: questo stato d'animo ti aiuterà a sopportare meglio i sintomi.

## VAMPATE DI CALORE

Purtroppo uno dei sintomi più comuni, ti dà la spiacevole sensazione di essere finita improvvisamente di fronte al getto di una fornace incandescente...! La buona notizia è che **solitamente hanno una durata molto breve**, al massimo circa due minuti.

## MAL DI TESTA E SUDORAZIONI NOTTURNE

Altri sintomi, questi, spesso presenti e altrettanto fastidiosi.

**Il mal di testa** può colpire velocemente e durare anche periodi abbastanza lunghi, costringendo spesso a dover assumere analgesici per calmare il dolore (**più avanti vedremo come è possibile prevenire queste cefalee**).

**Le sudorazioni notturne** invece possono sembrare meno fastidiose, ma chi le ha provate sa benissimo quanto in realtà possano essere snervanti: a nessuno infatti fa piacere svegliarsi una o più volte durante il sonno completamente bagnati come appena usciti dalla doccia!

## SBALZI DI UMORE

Il cambiamento dei flussi ormonali porta con sé problematiche legate anche all'umore. Infatti l'alterazione ormonale, unita ad esempio al cattivo riposo dovuto alle vampate e alle sudorazioni notturne, **può portare alla comparsa di stati di ansia e nervosismo** accompagnati da una costante mancanza di energia (condizione, quest'ultima, chiamata "**astenia**").

## AUMENTO DELLA PRESSIONE SANGUIGNA

In almeno **1 donna su 2** la menopausa può portare ad **innalzamento della pressione arteriosa**. Ti consiglio quindi di evitare di assumere cibi molto salati, caffè e altri prodotti poco salutari.

## GONFIORE E AUMENTO DI PESO

Il metabolismo viene alterato dal cambiamento ormonale e di conseguenza anche il nostro corpo **tende ad ingrassare più facilmente**: cerca di ridurre l'assunzione di cibi ricchi di zuccheri e di grassi e fai al contempo molto movimento.

## DOLORI ALLE OSSA

Anche la robustezza delle ossa è direttamente correlata alla quantità di ormoni estrogeni e al progesterone.

Naturalmente, come avrai già intuito, a causa dello sbalzo ormonale le ossa **tendono a perdere circa il 2% di tessuto osseo all'anno**. Un dato abbastanza preoccupante che comunque può essere contenuto cercando di fare attività fisica, introducendo nella dieta **alimenti ricchi di calcio** e cercando di esporsi alla **benefica luce solare**, stimolante naturale della **vitamina D**, fondamentale per le nostre ossa.

## ABBASSAMENTO DEL DESIDERIO SESSUALE

Purtroppo la **secchezza vaginale** può portare ad un vero e proprio **calo della voglia di fare l'amore** con il proprio partner. Utilizzando appositi lubrificanti però, risulta possibile **tornare a provare finalmente piacere** e quindi a non doversi più "tirare indietro" in quei momenti per paura di provare fastidio o dolore.

## PELLE SECCA

Il livello del collagene della pelle subisce una riduzione a causa dell'abbassamento di estrogeni prodotti dalle ovaie. Questo si traduce in una **perdita di elasticità della pelle** che appare più secca e più "invecchiata".

Il mio consiglio è quello di idratare bene la pelle sia al mattino che alla sera con apposite creme naturali.

## Ormone FHS

---

È possibile avere la **certezza scientifica** di essere entrate in premenopausa effettuando un semplice test delle urine: tramite questa analisi verrà calcolata la quantità di un ormone chiamato "FHS", il quale, **se presente oltre una certa soglia**, confermerà "ufficialmente" il nostro ingresso in menopausa.

---

## INIZIARE A STARE MEGLIO

Una delle prime cose che possiamo modificare per migliorare questi sintomi è senza dubbio **la dieta**.

Come già accennato, la menopausa influisce sul nostro metabolismo **facendo aumentare di conseguenza la tendenza ad ingrassare**.

Dobbiamo quindi porre qualche attenzione in più alla nostra dieta, non solo per motivi estetici ma anche, e soprattutto, per evitare future problematiche cardiovascolari.

### CIBI CONSIGLIATI

Innanzitutto i **carboidrati**: va bene assumerne solo di **integrali**. Meglio mangiare **carne bianca** rispetto a quella rossa e se possibile va alternata spesso con il pesce.

Naturalmente è possibile mangiare **frutta e verdura in quantità**, ma anche i legumi, ottima fonte di proteine. Per quanto riguarda il **latte**, ricco di vitamina D, bevetelo scremato e meglio non esagerare con i formaggi per via del colesterolo.

### CIBI DA EVITARE

Sicuramente una delle prime cose a cui stare attente è **il consumo di zuccheri**, compresi anche dolci e bibite gasate; è importante evitare gli alcolici poiché anch'essi ricchi di zucchero. Vale la stessa regola per i **cibi salati in genere**: troppo sale, come sappiamo, fa male alla nostra pressione, specialmente durante questo periodo. Quindi preferite, ad esempio, la bresaola agli affettati. È bene **ridurre il numero di caffè** che beviamo durante la giornata e al contempo evitare gli spuntini fatti da "**merendine**" e qualsiasi altro cibo confezionato.

## YOGA: PERFETTO PER LA MENOPAUSA

Oltre alla dieta dobbiamo pensare alla **salute del nostro corpo nel suo insieme**, attivandolo con esercizi specifici e tenendolo sempre in allenamento.

Uno dei modi migliori per farlo è senza dubbio praticare abitualmente una delle discipline **più antiche ed efficaci** oggi in circolazione: **lo yoga**.

Il bello dello yoga è che non solo si prende cura dei nostri muscoli e delle nostre ossa, **ma ci aiuta notevolmente anche dal punto di vista emotivo!**

Come già accennato, in questo periodo non dobbiamo sopportare soltanto i disturbi prettamente fisici: purtroppo infatti lo squilibrio ormonale porta con sé anche molte problematiche di tipo **psicologico ed emotivo**.

Sfruttare l'azione benefica e rilassante dello yoga può portare un grande giovamento a tutti questi sintomi, **riducendo specialmente le vampate e il mal di testa**, al contempo rilassandoti e permettendoti di affrontare le tue giornate col sorriso sulle labbra e con una ritrovata pace dello spirito.

A questo punto non devi fare altro che acquistare un tappetino ed una tuta ed iniziare a seguire qualche corso di yoga nella tua zona (all'inizio può bastare anche guardare qualche video online).

Andiamo a vedere allora quali sono **le 3 migliori "posizioni"** da mettere in pratica **per gestire al meglio i disturbi della menopausa...**

## LE 3 POSIZIONI CONSIGLIATE IN MENOPAUSA



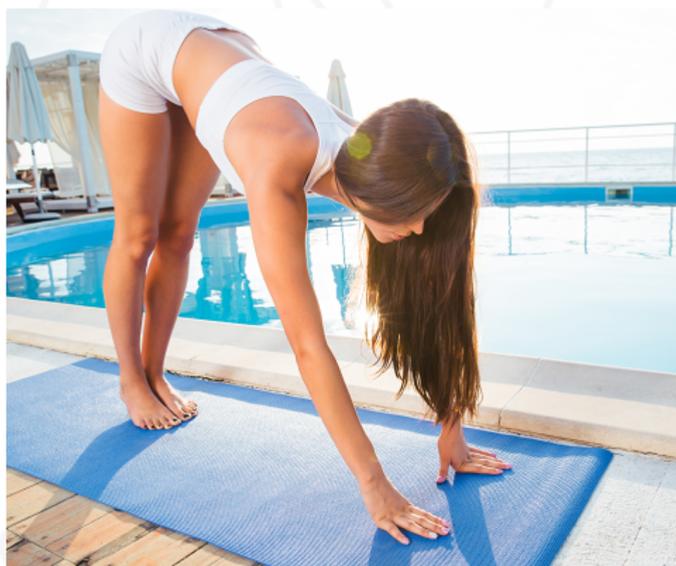
### Matsyendrasana

Aiuta la digestione ed allevia i dolori cervicali



### Baddha Konasana

Utile contro depressione e stati d'ansia



### Adho Mukha Svanasana

Allevia tensione e stress distendendo tutti i muscoli del corpo.

## I RIMEDI NATURALI PER LA MENOPAUSA

Finalmente, dopo aver elencato la preoccupante lista di disturbi e sintomi che accompagnano le menopausa ed aver gettato le basi per una corretta gestione di tali disturbi attraverso la dieta e lo yoga, ci spingiamo oltre proseguendo al passo successivo, talvolta indispensabile per raggiungere davvero i nostri obiettivi.

Eccoci giunte infatti a parlare della varie soluzioni, naturali al 100%, che ci possono aiutare a superare la menopausa nel modo più sereno possibile!

All'interno di alcune piante, infatti, esistono sostanze che possono regolare i nostri ormoni femminili, riportandoli al giusto equilibrio e facendoci di conseguenza sentire meglio.

Le piante più indicate per le donne in menopausa sono senza dubbio le seguenti:

- Il **fieno greco**: pianta "toccasana" usata fin dall'antichità per combattere i più svariati disturbi, nel nostro caso il fieno greco risulta un ottimo alleato specialmente contro il mal di testa e le vampate, grazie alla sua azione "estrogenica", ovvero simile a quella dei nostri ormoni estrogeni.
- Il **resveratrolo**: si tratta di uno degli ormoni naturali più potenti in circolazione; possiede un grande potere antiossidante, indispensabile durante la menopausa.
- Il **caffè verde**: raccolto direttamente nelle piantagioni brasiliane, risulta fondamentale per facilitare la perdita di peso specialmente nelle donne mature e vanta inoltre una serie di benefici molto utili in menopausa.

## I MIGLIORI INTEGRATORI VEGETALI

In commercio esistono molti tipi di integratori per la menopausa, **ma non tutti** possiedono le proprietà benefiche delle sostanze che abbiamo appena descritto sopra.

È fondamentale, infatti, che gli integratori che andremo a scegliere presentino **una o più di tali sostanze** (in base al tipo di prodotto) e che esse siano utilizzate **nella giusta dose**.

### COSA DEVE CONTENERE UN INTEGRATORE EFFICACE?

Leggendo **le etichette** degli integratori più validi dovresti trovare i principi attivi descritti sopra insieme a questi **dosaggi**:

- **Resveratrolo**: solo **pochi prodotti** in commercio riescono ad offrire questa sostanza fondamentale per la menopausa in dosi elevate. Nell'etichetta il resveratrolo deve essere presente **almeno oltre i 120mg** per ogni capsula.
- **Fieno greco**: sostanza basilare in menopausa, **specialmente contro il mal di testa**; accertatevi che il suo estratto sia sempre **oltre i 600mg** per capsula.



- **Caffè verde:** è importantissimo che l'integratore contenga **l'acido clorogenico almeno al 50%**; inoltre, per una piena efficacia, controllate sull'etichetta che la quantità di caffè verde puro **sia almeno intorno ai 7000mg** per capsula.
- **Collagene I - II - III:** unica eccezione poiché non di origine vegetale, il collagene, quando unito **in un unico integratore in tutti e 3 i suoi tipi**, risulta davvero ottimo per **contrastare l'invecchiamento e il deterioramento osseo** causato dalla menopausa.

## **MENOPAUSA: CONSIGLI IMPORTANTI**

È importante **seguire tutti i consigli** che ti abbiamo dato in questa guida poiché, grazie ad essi, **potrai anticipare i sintomi della menopausa** e riuscire a superare questo periodo in modo più sereno.

Andiamo quindi a **ricontrollare insieme** la lista di cose importanti da fare:

- Gli **ormoni naturali** sono le sostanze migliori per alleviare i sintomi della menopausa; scegli però soltanto **integratori adeguati** evitando le "mode" del momento.
- **La dieta è basilare:** perfette frutta e verdura mentre sono da evitare le carni rosse e gli zuccheri raffinati.
- Prima di dormire puoi rilassarti facendo **un bagno caldo** con gli oli essenziali.
- Un **corso di yoga** può farti molto bene sia per il corpo che per la mente.

## LE SOLUZIONI CHE RACCOMANDIAMO



### **PURE FENUGREEK: "FIENOGRECO"**

Pure Fenugreek è un integratore speciale assolutamente **consigliato per i sintomi della menopausa**, in particolar modo contro il **mal di testa**, le **vampate di calore** e gli **sbalzi d'umore**.

A differenza di altri, questo prodotto possiede solo **estratti di alta qualità** di "fieno greco", una famigerata pianta orientale dalle molteplici qualità benefiche.

Questa pianta, originaria del sud Europa e dell'Asia, viene utilizzata ormai da secoli nella medicina tradizionale di molti paesi per combattere infiammazioni, dolori mestruali, gastriti, sintomi del diabete e molto altro.

**Per quanta riguarda la menopausa**, come dicevamo, il punto forte di questo integratore sono le sue **proprietà estrogeniche**, le quali agiscono in modo simile ai nostri ormoni estrogeni, **riducendo notevolmente il mal di testa e molti altri disturbi legati a questo periodo**.

È inoltre molto utile nel regolarizzare i livelli di colesterolo e zucchero nel sangue e nel facilitare la digestione.

**SCOPRI DI PIÙ**

**Pure Fenugreek**



## RESVERATROL: CON ESTRATTO DI VINO ROSSO

Resveratrol with red wine extract è un prodotto di ultima generazione specificatamente pensato per la menopausa e in generale per rallentare i vari stadi di invecchiamento del nostro corpo.

La sua azione promuove un potente effetto detox (ovvero di eliminazione delle varie tossine presenti nel nostro corpo), davvero utile durante gli squilibri ormonali presenti nella menopausa.

Il resveratrolo, sostanza soprattutto presente all'interno dei chicchi di uva rossa, oltre ad essere dotata anche di incredibili proprietà antiossidanti, aiuta a facilitare lo scioglimento dei grassi, problematica che tende a peggiorare con l'arrivo della menopausa, donandoti al contempo nuove energie per combattere il senso di affaticamento giornaliero.

SCOPRI DI PIÙ

Resveratrol With Red Wine Extract



## GREEN COFFEE: STIMOLA IL DIMAGRIMENTO

Con l'arrivo della menopausa diventa sempre più difficile mantenere la linea a causa della tendenza del nostro corpo ad accumulare più grasso rispetto a prima.

**Green Coffee Pure** ti aiuta a limitare queste problematiche stimolando il metabolismo e **facilitando lo scioglimento dei grassi**. Integratore pensato per tutte le donne, esso ha un efficacia **ancora maggiore nelle donne mature**, poiché oltre a farti perdere i chili in eccesso, **ti aiuta a combattere l'affaticamento e lo stress** dovuto alla menopausa mantenendoti al contempo **piena di energie** ogni giorno.

Integratore con componenti al 100% naturali e assolutamente privi di controindicazioni, **Green Coffee Pure** può vantare **il 50% di acido clorogenico**, sostanza essenziale per tenere a bada l'accumulo di grassi nel nostro corpo e per **farci affrontare la menopausa serenamente** e al massimo delle nostre forze.

SCOPRI DI PIÙ

**Green Coffee Pure**



## COLLAGEN PRO: PER OSSA E ARTICOLAZIONI

Uno dei segni più preoccupanti durante la menopausa è senza dubbio **l'indebolimento osseo**.

**Collagen Pro Sport Plus** non è indicato soltanto per chi pratica sport ad alto livello ma, a causa della sua azione specifica **nel rafforzare ossa ed articolazioni**, viene **caldamente consigliato** anche a tutte le donne che si avvicinano alla menopausa.

I benefici di questo integratore per noi donne comunque non si fermano qui: infatti, il collagene è anche famoso per **la sua azione anti-aging nei confronti della pelle** ed ogni tipo di tessuto, comprese le unghie.

**Collagen Pro Sport Plus** ha un'efficacia maggiore rispetto alla maggior parte degli altri integratori di questo tipo poiché contiene **tutti e 3 i tipi di collagene** conosciuti, ovvero collagene tipo I, tipo II e tipo III.

SCOPRI DI PIÙ

**Collagen Pro Sport Plus**

# GUIDA INTEGRATORI ALIMENTARI

## CHI SIAMO



Un portale **dedicato completamente al mondo degli integratori alimentari** che nasce nel 2014 dall'idea di un gruppo di appassionati ed esperti di medicina complementare, cure alternative, fitness, palestra e tutto quello che ha a che fare con la salute del nostro organismo.

La filosofia con cui gestiamo e portiamo avanti **Guidaintegratorialimentari.com** è la stessa che ricerchiamo all'interno del nostro percorso personale: la ricerca della salute e il miglioramento del nostro corpo inteso non soltanto nella sua forma fisica ma anche e soprattutto nell'impostazione di uno stile di vita che comprenda anche la serenità della mente e, perché no, dell'anima.

Per domande, informazioni o qualsiasi altro dubbio **contattateci** pure sul nostro sito:

<http://guidaintegratorialimentari.com/contatti>

Oppure visitate le nostre pagine social:



## DISCLAIMER

Le informazioni e i consigli contenuti in questo testo hanno valore di carattere informativo e non devono essere intesi come un sostitutivo del parere del medico in nessuna circostanza come non possono essere interpretati come diagnosi di condizioni patologiche o di loro indicazioni terapeutiche ma soltanto come elenco di metodi integrati naturali atti a mantenere lo stato di benessere della persona.

**GUIDAINTEGRATORIALIMENTARI.COM**

©Guida Integratori Alimentari

Tutti i diritti riservati