



Formas Naturais de Superar a Menopausa



Índice

Capítulo 1

Sintomas da Menopausa

Capítulo 2

Lidando com a Menopausa

Capítulo 3

Tratamento natural para a Menopausa

Capítulo 4

Yoga para menopausa

Capítulo 5

Meditação durante a Menopausa

Capítulo 6

Tratamento à base de plantas para a menopausa

Capítulo 7

As melhores ervas para a menopausa

Capítulo 8

Creme de estrogênio da menopausa natural

Capítulo 9

Menopausa e Dieta

Introdução



Menopausa é o termo usado para significar o fim da menstruação em mulheres. A menopausa continua a sugerir muito mais do que este fato básico.

Menopausa é quando uma mulher para de ovular e deixa de ter menstruações.

Uma das razões pelas quais a menopausa é a causa da ansiedade e do medo entre as mulheres é que durante esse tempo há mudanças significativas nos hormônios.

Na maioria das mulheres, a menopausa ocorre entre as idades de **47 e 50 anos**.

Esta é geralmente considerada a idade natural para a menopausa, embora haja algumas exceções.

Durante a menopausa muitas mulheres experimentam uma variedade de sintomas; o mais comum são as ondas de calor de desequilíbrios hormonais.

Algumas mulheres têm muitos problemas durante essa fase de transição da vida. Muitas acham que precisam de ajuda para tratar os sintomas da menopausa.

Este eBook mostrará as melhores maneiras possíveis de combater os sintomas comuns da menopausa naturalmente e ajudá-lo a viver uma vida saudável e feliz após a menopausa.

Menopausa prematura

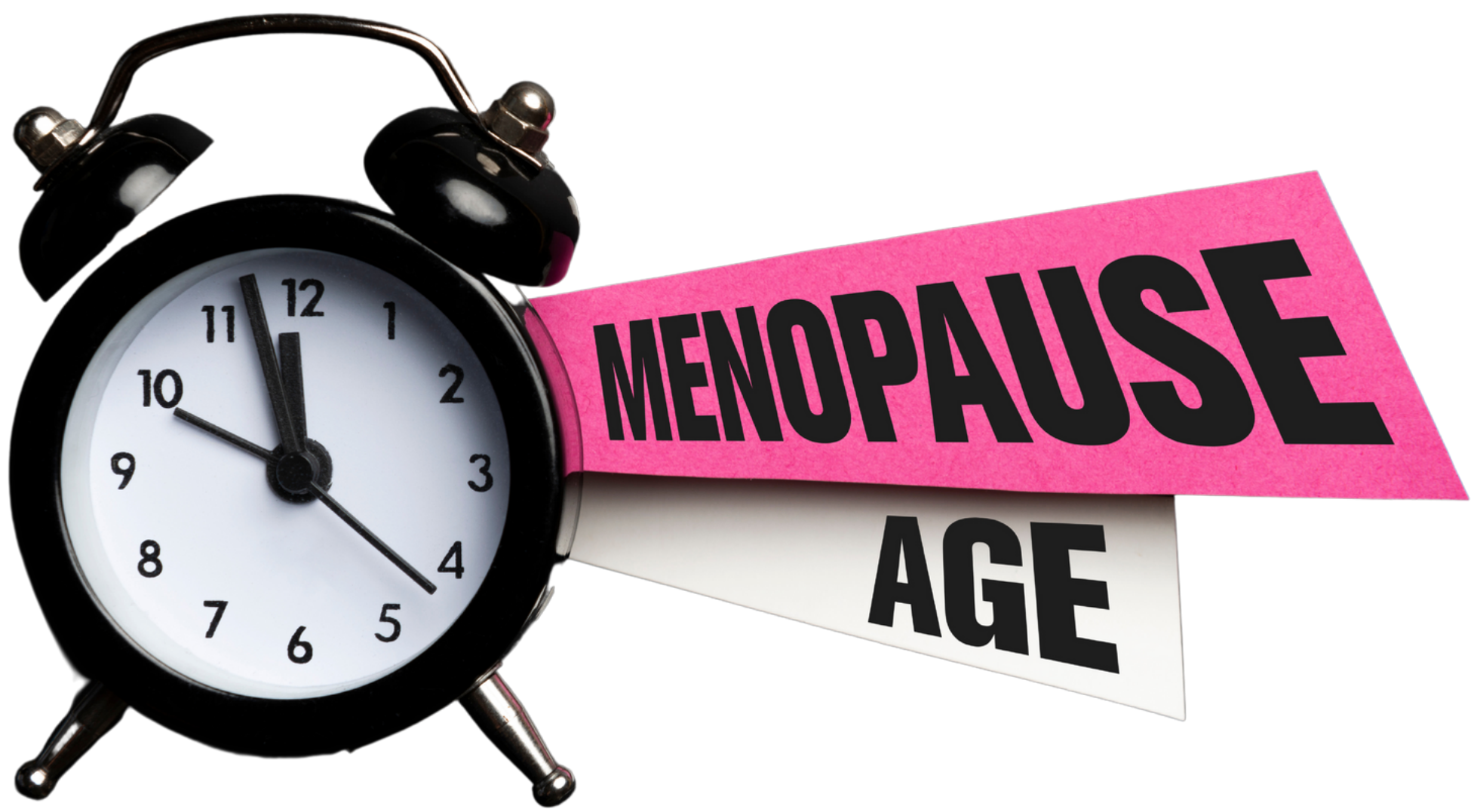
A menopausa é um evento natural que ocorre na vida de toda mulher. É um indicador do fim dos anos reprodutivos da mulher.

Mas, em alguns casos, as mulheres experimentam menopausa precoce. Esta é uma condição comum também conhecida como menopausa prematura.

A menopausa prematura acontece quando uma mulher para de menstruar antes da idade natural para fazê-lo.

Quando você entra na menopausa nos seus vinte ou trinta anos, isso é menopausa prematura. Isso pode ser um indicador de que há algo errado com seus ovários e eles não estão em uma condição saudável.

Sabe-se que a menopausa prematura ocorre em aproximadamente 1% das mulheres.



Antes de entrar nos detalhes dos tratamentos naturais para a menopausa, vamos dar uma olhada nos vários estágios da menopausa e nos sintomas associados a cada estágio.

Estatísticas médicas revelaram recentemente que, na Inglaterra, cerca de 110.000 mulheres entre doze e quarenta anos experimentam menopausa precoce ou prematura.

Nos dado abaixo estão os diferentes estágios da menopausa para se ter conhecimento:

Menopausa e Climatério

Menopausa é um termo médico para os últimos períodos menstruais que você tem. Climatério é um termo usado para denotar mudanças graduais em seu corpo devido à produção naturalmente reduzida de hormônios e ao fim da função ovariana.

Há inúmeras mudanças graduais que marcam o processo de menopausa. Como a puberdade, não acontece de repente.

Seu corpo mostra muitos sinais de que você está perto da menopausa. Essas mudanças são conhecidas como climatério.

Pre menopausa

Os sintomas iniciais da pré-menopausa são suores noturnos e mudanças de humor.

Embora você esteja experimentando períodos normais, este é um momento em que você notará certas mudanças em seu comportamento.

A palavra pré-menopausa significa o estágio da sua vida quando você ainda está menstruando, mas há alguns indicadores de que a menopausa não está longe.

Perimenopausa

Perimenopausa é algo totalmente diferente da pré-menopausa. Durante a perimenopausa as mulheres começam a notar os sinais da menopausa enquanto continuam a ovular e ter períodos menstruais.

Muitas mulheres começam a notar períodos irregulares e o início de ondas de calor, mas ainda podem estar a três ou cinco anos de distância do início completo da menopausa.

Perimenopausa é o estágio em que você vê os primeiros sinais de menopausa começando a acontecer. Durante esta etapa, você continuará a ter períodos.

Há muita confusão em relação à pré-menopausa e perimenopausa porque são tão foneticamente semelhantes, mas não deveria haver.

A pré-menopausa é o que acontece antes da menopausa e a perimenopausa refere-se ao início do início da menopausa.

A perimenopausa descreve o período em que há muitas mudanças significativas no corpo da mulher, como ondas de calor e suores noturnos.

Mudanças de humor marcadas são comuns durante esta fase. Durante esta fase da perimenopausa, você ainda é fértil e reprodutivamente ativo.

No entanto, os indicadores estão lá para dizer que você está perto da menopausa. Esta é uma fase em que há menos chances de engravidar.

Esta fase é marcada por um aumento considerável no nível de seus hormônios estimulantes folículos..

Pós-menopausa

A pós-menopausa é usada para denotar a fase da sua vida após a menopausa. Uma vez que uma mulher passou 12 meses sem que um ciclo menstrual ocorresse, ela atingiu a menopausa completa.

Os ovários neste momento não liberam mais ovos e produzem muito menos progesterona e estrogênio.

A gravidez não é mais possível nesta fase. Uma vez que você reconhece os sinais do início da menopausa ou você está em plena menopausa, então você deve fazer as mudanças necessárias para ter uma transição mais suave possível.

Se você está encontrando dificuldades para gerenciar os sintomas da menopausa, você deve procurar o conselho de um médico.

Durante a perimenopausa, os sintomas geralmente ocorrem devido à flutuação constante nos níveis hormonais.

Após a menopausa, os sintomas diminuem porque os níveis de estrogênio e progesterona permanecem consistentemente baixos. Quando se trata de menopausa, a maioria das mulheres experimenta ondas de calor.

O período de tempo médio o qual a mulher experimenta ondas de calor varia de um a cinco anos. Mulheres que tiveram seus ovários removidos cirurgicamente geralmente experimentam mais sintomas.

Houve uma quantidade considerável de pesquisas para tentar descobrir por que as mulheres têm ondas de calor.

Como resultado desta pesquisa, acredita-se que a queda repentina nos níveis de estrogênio faz com que o cérebro libere uma explosão de hormônios.

Esse aumento repentino de hormônios aumenta os níveis de gonadotropina, que foi identificado como a causa das descargas quentes.

As mulheres também relatam sentir-se subitamente quente ou fria, com suor profuso ou calafrios frios a qualquer hora do dia.

A menopausa também é sinalizada por certas mudanças no ciclo menstrual. Isso às vezes pode ser acompanhado por um aumento de cólicas dolorosas.

Com o passar do tempo, a menstruação cessa e o ciclo pára.



Sintomas da Menopausa

Há muitos sinais e indicadores de menopausa.

Não há necessidade de ter medo ou ansiedade sobre a menopausa, porque é tanto um processo natural quanto a puberdade e acontece com todas as mulheres.

À medida que você envelhesse a menopausa se torna mais provável, fique atenta aos sinais de que a menopausa se aproxima.

O envelhecimento é um processo intrinsecamente ligado à menopausa.

À medida que você ganha em anos, seu corpo também envelhece e a menopausa ocorre naturalmente como parte do ciclo de envelhecimento.

Cada mulher passa por essa fase e é uma experiência diferente para cada mulher. A maioria das mulheres concorda que a menopausa é uma grande experiência de amadurecimento e as ajuda a aceitar sua idade graciosamente.

Algumas mulheres passam pela menopausa tranquilamente, enquanto outras experimentam uma certa angústia.

Mudanças de humor e ondas de calor ocorrem incessantemente durante a menopausa e você tem que aprender a tratar os sintomas de forma eficaz.

Para fazer isso, vamos começar entendendo os sinais da menopausa.

Fique atento aos primeiros sinais de menopausa quando estiver por volta dos 45 anos. Se você sente que está recebendo sinais precoces de menopausa, é hora de fazer uma visita ao seu ginecologista

Um precursor comum da menopausa são períodos irregulares. Há muitas maneiras pelas quais você verá essa irregularidade.

Pode haver um aumento ou uma diminuição no tempo entre seus períodos menstruais.

Algumas mulheres experimentam um encurtamento de seu ciclo, enquanto em algumas os sinais da menopausa são um alongamento do ciclo.

Verifique o fluxo de seus períodos menstruais regularmente após quarenta e cinco anos. Algumas mulheres experimentam um fluxo muito pesado, para outras o fluxo é diminuído.

O advento da menopausa geralmente afina o revestimento vaginal e uretral.

Essas mudanças aumentam suas chances de contrair infecções vaginais. Recomendamos o monitoramento de sinais e sintomas de infecções vaginais, como uma sensação de coceira na vagina, às vezes associada a uma sensação de queimação.

Este também é um momento em que seu desejo de urinar aumenta consideravelmente. Isso pode ser desagradável e perturbador para as mulheres porque muitas delas também sofrem de incontinência durante a risada, tosse ou espirro.

Este também é um momento em que você vai achar um pouco difícil ter relações sexuais.

A relação sexual pode se tornar algo que causa desconforto e dor na sua área vaginal.

Um dos sinais mais comuns e mais certos da menopausa é a descarga quente.

Isso é causado quando os níveis de estrogênio em seu corpo de repente caem.

Esta queda dramática nos níveis de estrogênio leva a uma expansão muito rápida da pressão arterial que, por sua vez, aumenta repentinamente a temperatura da pele.

Os efeitos da descarga quente geralmente duram alguns minutos, e podem acontecer com tanta frequência como uma ou duas vezes em uma hora.

Além de um aumento repentino na temperatura do seu corpo, a descarga quente também causa suor profuso e uma pele corada.

Ondas de calor podem ocorrer a qualquer hora do dia. Se você acordar e se ver encharcado de suor, é um indicador de que você estava tendo ondas de calor durante o sono.

Você pode querer procurar conselhos médicos se estiver preocupado que possa ser outra coisa.

O ganho de peso é outro sinal de menopausa. Geralmente as mulheres ganham cerca de cinco quilos, mas isso varia de indivíduo para indivíduo.

O peso extra tende a se reunir na área estomacal.

Outros indicadores da menopausa incluem alterações físicas como rugas, aumento dos seios, afinamento do cabelo ou o aparecimento de problemas de pele como acne.

Menopausa confirmada

Uma vez que você vê os sinais iniciais do início da menopausa, é melhor fazer uma visita ao seu médico.

Uma vez que pode haver muitas outras complicações relacionadas à menopausa, é melhor ir ver seu ginecologista quando você começa a experimentar sintomas da menopausa.

Por exemplo, quedas repentinas nos níveis de estrogênio podem levar a um risco aumentado de doenças cardiovasculares.

Este também é um momento em que você tem que ter cuidados extras com seu corpo. Se você é fumante, não há melhor hora para considerar parar de fumar.

Tente reduzir os alimentos de engorda em sua dieta e inclua mais frutas, legumes e grãos integrais. Comece a se exercitar regularmente e faça exames regulares de pressão arterial.

Outro grande efeito da menopausa é a osteoporose. Após o advento da menopausa, a densidade óssea do seu corpo se deteriora.

Este é um momento em que você precisa ter uma dieta rica em cálcio para que seu corpo seja capaz de neutralizar os efeitos da menopausa.

Caminhada regular e corrida também ajuda a fortalecer sua estrutura óssea.

Por que você tem esses efeitos? Com a menopausa, há uma mudança drástica nos níveis hormonais do seu corpo.

Os níveis mais baixos de estrogênio e progesterona significam o fim dos anos reprodutivos.

Essas mudanças no nível hormonal significam que as outras funções do seu corpo também tendem a mudar.

Sintomas de TPM aumentados

Muitas mulheres sofrem mudanças dramáticas de humor durante a primeira fase da perimenopausa, principalmente porque estão sofrendo um grau de dificuldade com síndrome pré-menstrual ou TPM.

As mudanças de humor são causadas por causa das quedas nos níveis de estrogênio. O estrogênio influencia a quantidade de serotonina produzida no corpo, o que leva a mudanças de humor.

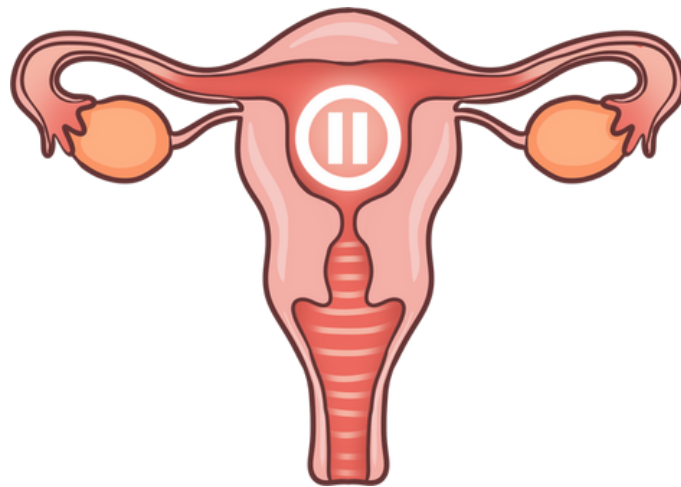
Ao mesmo tempo, muitas mulheres sofrem mudanças na memória e na atenção. Há muitas mulheres que têm problemas para lembrar das coisas.

Algumas mulheres também reclamam da diminuição da atenção.

A diminuição dos níveis de estrogênio afeta a capacidade de concentração em certos casos.

Outro efeito adverso da perimenopausa é a insônia. Isso se deve principalmente aos suores noturnos frequentes que levam a distúrbios do sono.

Até mudanças de humor e depressão levam a problemas de sono.



No entanto, você tem que garantir que você durma o suficiente porque o sono inadequado muitas vezes leva ao aumento da irritabilidade durante o dia.

Uma vez que os níveis de estrogênio diminuem com a chegada da menopausa, há um afinamento gradual do revestimento vaginal. Isso torna a relação sexual uma experiência dolorosa para muitas mulheres.

Outro efeito adverso da perimenopausa é a incontinência urinária. Isso acontece por causa das mudanças no assoalho pélvico.

Além disso, a diminuição dos níveis de estrogênio torna mais difícil para a bexiga segurar urina.



Lidando com a Menopausa

Há muitas maneiras de lidar com problemas na menopausa. Você pode ter mudanças no estilo de vida ou terapia de reposição hormonal que vai ajudá-lo a lidar com a menopausa.

As mudanças no estilo de vida incluem exercícios regulares, parar de fumar e optar por uma dieta saudável.

Você pode ir para o yoga, o que é muito bom para a sua saúde. Outra coisa muito boa a fazer é praticar Tai Chi chuan é muito eficaz e muitas mulheres durante a menopausa receberam imensos benefícios de fazer isso.

Você pode fazer mudanças em sua dieta, como incorporar mais cálcio, carboidratos complexos e ter várias refeições.

Outra coisa importante para as mulheres que estão passando pela menopausa é desfrutar de um alto nível de apoio social.

Mas, não espere até que a menopausa se instale antes de buscar apoio social adicional.

Se você está perto de sua menopausa, tente se envolver em atividades novas e emocionantes que vão mantê-la ocupada.

Ao passar pela menopausa, muitas mulheres sofrem de depressão e infelicidade devido aos sentimentos de solidão e isolamento.

Portanto, este é o momento ideal para fazer novos amigos e tentar fazer coisas novas.

Uma das principais razões para a depressão nessa idade é a perda de um parceiro.

Mesmo que as coisas dêem errado e você perca seu parceiro devido à morte ou separação, não perca o coração.

Lembre-se que todos nós somos uma pequena engrenagem no círculo avassalador da vida e temos que lidar com as coisas boas e as ruins com igual destreza.

A menopausa é uma época em que uma mulher é particularmente sensível. Então, se você é alguém próximo de uma mulher na menopausa, tente lidar com ela com muito amor e cuidado.

A terapia de reposição hormonal é outra forma de lidar com sintomas da menopausa.

Esta terapia envolve a ingestão de estrogênio e progesterona, a fim de compensar os níveis mais baixos desses hormônios no corpo durante a menopausa.

No entanto, é apenas quando se enfrenta sintomas graves que os médicos aconselham a Terapia de Reposição Hormonal.

Antes de se submeter a esta terapia, você também precisa contar para seu médico sobre seu histórico médico e quaisquer escolhas pessoais que você tenha.

Por exemplo, uma situação em que é melhor para uma mulher tomar estrogênio adicional é se seu útero foi removido por operação cirúrgica.

Se alguém toma estrogênio sem a remoção do útero, pode levar a muitos outros efeitos colaterais. Tomar estrogênio sem progesterona também não é algo ideal porque pode levar a danos no revestimento uterino que aumentam as chances de câncer uterino.

Portanto, se decidirmos fazer terapia de reposição hormonal, deve-se garantir que haja uma ingestão de estrogênio e progesterona em conjunto.

A melhor coisa, no entanto, sobre a terapia de reposição hormonal é que elimina os sinais da menopausa como ondas de calor, secura vaginal ou mudanças de humor.

Há muitas mulheres que foram submetidas à terapia de reposição hormonal e se sentem ótimas com isso.

Alguns também relataram que isso os ajuda a ter maior concentração e atenção.

Uma vez que um dos efeitos da menopausa é a capacidade reduzida de lembrar as coisas, muitas mulheres também sentiram que mesmo isso é melhorado após a terapia de reposição hormonal.

Além de todas essas coisas, um aspecto que é extremamente importante é o apoio psicológico que uma mulher que está passando pela menopausa desfruta.

A menopausa é um momento muito difícil para quase todas as mulheres porque elas têm que lidar com mudanças repentinas em seu corpo e mente. Este é realmente um momento muito difícil de passar.

No entanto, com uma quantidade adequada de apoio psicológico, as mulheres podem passar pela menopausa tranquilamente e aproveitar suas vidas.

É durante o período de perimenopausa que mudanças de humor e depressão são mais comuns.

Assim, este é um momento em que seu parceiro, seus amigos e seus filhos, se houver, precisam entender.

Se essa fase for acompanhada de uma grande perda, as mulheres podem até se tornar suicidas.

Se chegar a esse nível de seriedade, a mulher deve ir para um aconselhamento médico.

Os efeitos da menopausa no corpo de uma mulher

Se você já chegou na sua menopausa, você deve ter coberto o espelho com um pano, ou talvez jogado fora. Você provavelmente viu como seu corpo inchou, e você não podia tolerar o choque.

Mas não há necessidade de se preocupar; há muitas mulheres que enfrentam problemas semelhantes aos que você sofre, e não importa o quão ruim as coisas possam parecer, ou quão para baixo você se sente, você ainda pode controlar o que está acontecendo.

Sim, é verdade! Você ainda está no controle, e você pode fazer muitas coisas diferentes para manter seu corpo em forma e saudável.

1. A razão para essa mudança repentina em seu corpo surge principalmente dos desequilíbrios hormonais que retardam a taxa do seu metabolismo.

A gordura começa a se acumular ao redor da área estomacal, o que por sua vez aumenta ligeiramente o risco de contrair doenças cardíacas.

Mas este é um problema que você pode resolver, é só uma questão de começar a fazer exercícios regulares para se livrar do peso extra.

Comece a caminhar ou correr, ou talvez começar a frequentar uma academia regularmente, talvez pegando pesos para reduzir sua tendência à gordura.

Além disso, o exercício constante aumentará seu metabolismo, e equilibrará os hormônios do seu corpo, mantendo-o feliz também.

2. Lembre-se que é importante aumentar a taxa de metabolismo em seu corpo, já que isso vai ajudá-la a começar a queimar mais calorias.

Você não pode se abster da comida e morrer de fome para perder peso.

O exercício diário ajuda na manutenção e até mesmo na perda de peso, e mesmo que você esteja na pós-menopausa, você ainda será capaz de manter sua natureza e graça juvenil.

1. Outro efeito adverso da passagem da menopausa é que seu corpo começa a corroer os ossos, perdendo aproximadamente 1% da massa óssea no primeiro ano, eventualmente aumentando para 2%-3%.

Isso muitas vezes leva à osteoporose, que às vezes pode permanecer não detectado até que ocorram fraturas ósseas. Você pode ajudar a aliviar os piores efeitos da osteoporose exercitando-se também.

Exercícios adequados ajudam a criar muito cálcio que fortalece as estruturas ósseas, evitando assim fraturas ósseas e quebras.

2. Outra consequência recorrente da menopausa são as ondas de calor, cujos sintomas estão relacionados à insônia, padrões de sono insalubres e baixo nível de energia.

Esses efeitos têm um impacto geralmente negativo na sua vida em termos pessoais e profissionais.

Esta é outra área de controle da menopausa ou estado pós-menopausa onde o exercício pode ser uma grande ajuda.

Embora a terapia de substituição de estrogênio possa ajudar no controle da negatividade provocada por padrões de sono problemáticos, o exercício também serve para ajudar.

O exercício ajuda a fazer seu corpo suar para que ele eventualmente esfrie e, assim, ajuda a garantir que sua temperatura seja efetivamente regulada.

3. Você pode sofrer de má circulação sanguínea. Isso pode trazer grandes mudanças de humor que podem deixá-lo mais ranzinza do que nunca! Para escapar deste problema, o exercício é mais uma vez um excelente antídoto.

O exercício ajuda a regular a circulação sanguínea adequada, o que, por sua vez, diminuirá sua pressão arterial.

Isso também liberará certos "hormônios felizes" chamados endorfinas em seu cérebro que devem fazer você se animar!

4. Uma vez que o coração também passa por um grau de tensão durante a menopausa, você precisa prestar a devida atenção a ele também.

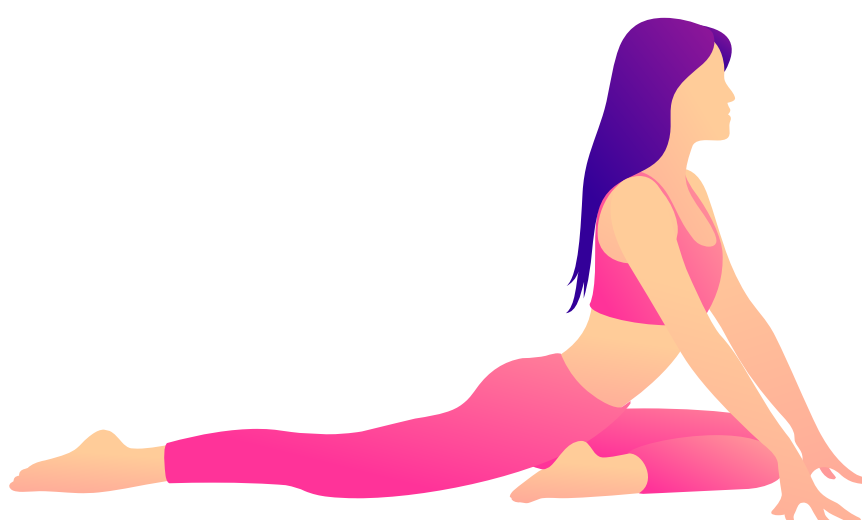


Passe algum tempo focando em exercícios cardio adequados, como correr, caminhar, andar de bicicleta ou nadar para manter seus músculos cardíacos fortes e seguros.

As vantagens do exercício em qualquer momento em torno do período de sua vida em que a menopausa se torna uma probabilidade não podem ser subestimadas.

Se você chegar a menopausa, a vida não para de se mover.

Em vez disso, você pode torná-lo ainda mais animada, voltando à forma.





Tratamento natural para a Menopausa



Por que se deve preferir o tratamento natural?

A menopausa é uma condição com a qual muitas mulheres acham difícil lidar. No entanto, como é uma questão de hormônios, você precisa ter muito cuidado ao tratar os problemas relacionados à menopausa.

Quando as mulheres chegam ao tempo da menopausa, seu corpo dá sinais de que seus anos reprodutivos estão chegando ao fim.

Para mulheres que enfrentam sintomas graves, é melhor procurar o conselho de um médico.

Mas você ficará feliz em saber que existem inúmeros tratamentos naturais que podem ajudá-la a combater os sinais e sintomas da menopausa.

A menopausa em si é um processo natural. Como mencionado anteriormente, é tão natural quanto a puberdade, algo que você enfrentou no início da sua vida (e você conseguiu passar por isso, não é?) Assim, esta é uma fase em que você, como mulher, vai passar por uma certa quantidade de tumultos físicos e emocionais.

Usar ervas naturais, manter-se em forma por exercícios regulares e se divertir com amigos e familiares são coisas que tornam essa fase mais fácil de lidar.

Uma maneira de lidar com os efeitos da menopausa é a terapia de reposição hormonal.

E embora muitas mulheres tenham se beneficiado da terapia de reposição hormonal, há certos efeitos colaterais conhecidos deste tratamento.

Portanto, as mulheres de hoje são mais propensas a se inclinar para o tratamento natural que lhes dá alívio dos efeitos da menopausa em vez da terapia de reposição hormonal, se possível.

Restaurar os níveis de energia

A menopausa é um processo que parece drenar toda a energia do seu corpo.

Assim, a maioria das mulheres fica fraca e doente porque seus corpos não são capazes de lidar com a menopausa.

O sistema de saúde de uma mulher também reage descontroladamente por causa dos desequilíbrios hormonais que vêm como parte da menopausa.

Então, a medicina natural aliada ao exercício é uma alternativa mais segura e melhor porque mantém você em forma e não tem efeitos colaterais.

Restaure seu desejo sexual

Para se manter sexualmente ativa, você precisa combater os sinais da menopausa.

Faça o tratamento natural da menopausa que ajuda você a voltar à atividade sexual normal.

Um dos efeitos da menopausa é que as mulheres perdem seu desejo sexual devido à diminuição dos níveis de estrogênio.

Os sintomas mais comuns são afinação e secagem do revestimento vaginal, desinteresse pelo seu parceiro etc...

Então, se você quer restaurar seu desejo sexual e reacender a chama entre você e seu parceiro, você definitivamente deve fazer tratamentos naturais de menopausa que naturalmente ajudam você a superar essas dificuldades.

Mantenha-se no rosa da saúde

Com os níveis de hormônio em declínio em seu corpo, seu sistema imunológico também precisa de um pouco de fortalecimento.

Durante a menopausa, ser privado de sono é uma das principais razões por trás do enfraquecimento do sistema imunológico.

Com os tratamentos naturais, você pode garantir uma boa noite de sono e manter-se em boa saúde.

Com o passar do tempo, mais e mais mulheres estão aprendendo sobre as maravilhas da medicina natural para a menopausa.

Vários tratamentos naturais funcionam muito bem para reduzir os sintomas da menopausa e não há efeitos colaterais para se preocupar.



Yoga para menopausa



Uma das coisas mais importantes a se fazer quando você está passando por perimenopausa ou menopausa é o exercício.

Durante a menopausa, a maioria das mulheres tende a ganhar algum peso e há muitos outros sinais como a osteoporose que podem causar problemas de saúde mais graves e de longo prazo que, no entanto, podem ser compensados por fazer exercícios regulares.

Assim, o exercício é absolutamente essencial para manter uma mulher em forma durante sua menopausa. Embora existam muitos tipos de exercícios que você pode fazer, o yoga passa a ser uma ótima opção porque mantém seu corpo e sua mente saudáveis.

No entanto, você não deve ter quaisquer dúvidas sobre o yoga. Yoga ajuda você a se manter em forma e lidar com as mudanças que correm pelo seu corpo e mente durante a menopausa.

Há milhões de mulheres que desfrutaram de ótimos resultados recorrendo ao yoga durante a perimenopausa.

Ajuda a manter o corpo em forma e a mente calma.

Para aprender yoga, você pode optar por se matricular em uma aula, ou pode usar um dos muitos sites onde você pode aprender o básico da Internet no conforto de sua própria casa.

Há muitos especialistas que ensinam yoga, você pode descobrir onde essas aulas são realizadas perguntando ou pesquisando na internet.

Você também pode obter um CD de yoga que tem instruções detalhadas sobre como você pode praticar yoga em casa.

Mas é possível aprender melhor com um professor que tem um profundo conhecimento de yoga e pode ensinar-lhe as posturas e os exercícios com grande habilidade e paciência.

Você também pode obter alguns livros de yoga que vão ajudá-lo a aprender melhor sobre yoga.

Yoga consiste em asanas (poses) para todas as partes do seu corpo e seu bem-estar geral. Existem muitas asanas para ajudá-lo a levantar seu humor que, ao mesmo tempo, vai mantê-la no melhor da saúde.

Muitas das asanas no yoga envolvem dobras nas costas. Esse aumento de flexibilidade é muito bom para sua saúde de muitas maneiras diferentes.

No entanto, você precisa aprender as posturas perfeitamente porque se você fizer errado, você pode acabar se machucando.

As opiniões sobre os tipos de posturas de yoga que você deve praticar durante a menopausa variam drasticamente.

Alguns especialistas são da opinião de que as posturas mais suaves do yoga são o que você deve estar praticando porque elas são rejuvenescedoras.

No entanto, outra escola de especialistas diz que posturas restaurativas e suaves não ajudam as mulheres na menopausa.

Na verdade, eles sugerem que asanas suaves agravam certos sintomas da menopausa, como alterações súbitas no temperamento e ganho de peso.

Eles dizem que fazer um regime um pouco mais rigoroso é uma opção muito melhor.

Mas a verdade é que a quantidade de exercício que pode mantê-la mais saudável depende do seu próprio corpo.



Meditação durante a Menopausa

A meditação é uma das melhores coisas para as mulheres durante as várias fases da menopausa.

Originalmente uma técnica para preservar o bem-estar físico e mental no Oriente, a meditação já tocou milhões de vidas mesmo no mundo ocidental. Cada vez mais pessoas aceitaram a meditação como parte de suas vidas porque tem tantos efeitos maravilhosos, incluindo melhorar a concentração, aguçar a memória, reduzir a depressão etc.

As pessoas que meditam são geralmente conhecidas por ter maior autoestima e confiança. Há muitos efeitos positivos da meditação que geralmente são sentidos por todos os praticantes.

Então, se você é uma mulher que está passando por um estágio antes ou depois da menopausa, você deve tentar meditação. Para todas as mulheres, é imensamente importante manter um estilo de vida saudável durante a perimenopausa e a menopausa.

Para quem fuma ou está acostumado a estilos de vida muito irregulares, a meditação pode fazer maravilhas. Também ajudou milhares de indivíduos a parar de fumar e outros vícios e adotar um estilo de vida mais saudável.

A meditação também ajuda a diminuir a frequência cardíaca e a pressão arterial de um indivíduo, o que é particularmente apropriado, pois para as mulheres submetidas à menopausa, batimentos cardíacos irregulares e pressão alta é um problema muito grande.

Outro efeito importante durante a menopausa são as mudanças aleatórias de humor.

Se você quer contrariar todas essas coisas de forma saudável, você deve tentar meditação.

Meditação também é um anti estressante muito eficaz. Para as mulheres que estão experimentando ondas quentes frequentes, meditação é uma coisa muito útil.

Experimente a Aromaterapia durante a Menopausa

Aromaterapia é uma maneira natural de manter sua mente e corpo em boa saúde.

Usando óleos e flores essenciais naturais, a aromaterapia tenta afetar positivamente sua saúde, e muitas vezes pode ser benéfica.

Cerca de setenta e cinco por cento das mulheres na menopausa experimentam ondas de calor, suores noturnos, mudanças de humor, diminuição da vontade de sexo, ganho repentino de peso e aumento repentino nos níveis de colesterol. Esses efeitos adversos da menopausa podem ser combatidos por:

1. Fazer uma nova dieta mais saudável que não tem açúcar e cafeína.
2. Dormir profundamente por um tempo adequado – 8 horas de sono como mínimo é recomendado.
3. Praticando meditação para alívio do estresse.
4. Beber pelo menos oito copos de água por dia.
5. Adicionando suplementos nutricionais essenciais em sua dieta.
6. Suplementando hormônios bioidênticos.
7. Dando ao seu corpo bastante exercício.
8. Indo para terapias alternativas como yoga ou tai chi chuan

O estado da menopausa é um momento crucial na vida de uma mulher.

Você deve cuidar de você durante esta fase particular de sua vida se você quiser viver uma vida longa e saudável depois disso.

Se você seguir essas dicas com cuidado, elas também ajudarão você a diminuir os riscos de doenças relacionadas à velhice, como câncer de mama, osteoporose, diabetes ou doenças cardiovasculares.

A aromaterapia funciona como uma ótima terapia alternativa para mulheres que estão passando por perimenopausa ou menopausa.

Os óleos essenciais utilizados na aromaterapia são aquecidos. Quando recebem calor suficiente, as moléculas desses óleos são liberadas no ar e carregam um perfume deliciosamente agradável que estimula seus nervos olfativos.

Essas moléculas de óleo também estimulam o sistema límbico do cérebro, o que é muito importante porque essa região do cérebro trabalha com a glândula pituitária e a região do hipotálamo.

Assim, esses aromas podem desencadear hormônios e afetar as funções do seu corpo, como produção de insulina, regulação da temperatura corporal, desejo sexual, apetite.

Vale a pena manter o controle do seu metabolismo geral. Esses óleos estimulam seus sentidos de uma forma muito complexa e criativa.



As melhores ervas para a menopausa



Cimicifuga (Cohosh Preto):

A Cimicifuga racemosa, conhecida como Cohosh Preto, é uma planta nativa da América do Norte, tradicionalmente utilizada por povos indígenas para alívio de diversos desconfortos, especialmente aqueles associados à menopausa. O Cohosh Preto contém compostos bioativos que demonstraram eficácia no gerenciamento de sintomas como ondas de calor e suores noturnos, oferecendo um suporte natural durante a transição hormonal.

Benefícios:

Alívio dos sintomas da menopausa, como ondas de calor e suores noturnos.

Suporte ao equilíbrio hormonal.

Chá de Cimicifuga:

Infusão: Coloque 1 colher de chá de raiz de cimicifuga em 1 xícara de água quente.

Deixe em infusão por 10 minutos. Beba até duas vezes ao dia.

Dong Quai (Angélica Chinesa)

A *Angelica sinensis*, popularmente conhecida como Dong Quai ou Angélica Chinesa, é uma erva medicinal amplamente utilizada na medicina tradicional chinesa para equilibrar o sistema reprodutivo feminino. Reconhecida por suas propriedades de regulação hormonal, o Dong Quai é frequentemente recomendado para aliviar sintomas como secura vaginal, irregularidades menstruais e irritabilidade, tornando-se uma aliada valiosa durante a menopausa.

Benefícios:

- Rico em fitoestrógenos, que podem ajudar a compensar a diminuição dos níveis de estrogênio.
- Alívio de sintomas como insônia e irritabilidade.

Chá de Trevo Vermelho:

- Infusão: Adicione 2 colheres de chá de flores secas de trevo vermelho em 1 xícara de água quente. Deixe em infusão por 10 minutos. Beba até duas vezes ao dia.

Trevo Vermelho:

O *Trifolium pratense*, ou Trevo Vermelho, é uma planta que se destaca por sua riqueza em fitoestrógenos, compostos vegetais com estrutura semelhante ao estrogênio humano. Este aspecto faz do Trevo Vermelho uma opção natural para mitigar os efeitos da diminuição dos níveis de estrogênio durante a menopausa. Além de aliviar sintomas como insônia e irritabilidade, seu consumo pode oferecer benefícios para a saúde óssea e cardiovascular.

- **Benefícios:**
- Rico em fitoestrógenos, que podem ajudar a compensar a diminuição dos níveis de estrogênio.
- Alívio de sintomas como insônia e irritabilidade.
- **Chá de Trevo Vermelho:**
- **Infusão:** Adicione 2 colheres de chá de flores secas de trevo vermelho em 1 xícara de água quente. Deixe em infusão por 10 minutos. Beba até duas vezes

Ginseng Siberiano:

O *Eleutherococcus senticosus*, conhecido como Ginseng Siberiano, é uma erva adaptogênica reconhecida por suas propriedades de ajuda ao corpo a lidar com o estresse físico e mental.

Durante a menopausa, quando o corpo passa por mudanças hormonais significativas, o Ginseng Siberiano pode oferecer suporte, melhorando a resistência e proporcionando alívio para a fadiga associada a esse período.

Ginseng Siberiano (*Eleutherococcus senticosus*):

Benefícios:

Ajudar a lidar com o estresse e a fadiga associados à menopausa.

- Melhora a resistência física e mental.

Chá de Ginseng Siberiano:

Infusão: Coloque 1 colher de chá de raiz

seca em 1 xícara de água quente. Deixe em infusão por 15 minutos. Beba uma vez ao dia.

Alfafa:

A *Medicago sativa*, ou Alfafa, é uma planta comumente utilizada como alimento para animais, mas suas propriedades nutricionais a tornam benéfica também para seres humanos. Rica em fitoestrógenos e nutrientes essenciais, a Alfafa oferece suporte durante a menopausa, ajudando não apenas no equilíbrio hormonal, mas também promovendo a saúde óssea e cardiovascular.

Alfafa (*Medicago sativa*):

Benefícios:

Rica em fitoestrógenos e nutrientes essenciais.

Ajudar na saúde óssea e cardiovascular.

Chá de Alfafa:

- Infusão: Adicione 1 colher de sopa de folhas secas de alfafa em 1 xícara de água quente.

Deixe em infusão por 5 minutos. Beba até duas vezes ao dia.

Erva-de-São-João:

A *Hypericum perforatum*, ou Erva-de-São-João, é conhecida por suas propriedades antidepressivas e calmantes. Durante a menopausa, quando alterações hormonais podem afetar o equilíbrio emocional, a Erva-de-São-João pode ser uma aliada na gestão de sintomas como ansiedade e depressão leves, oferecendo um suporte natural e holístico para o bem-estar mental.

Erva-de-São-João (*Hypericum perforatum*):

Benefícios:

Auxilia no equilíbrio emocional, ajudando a combater a ansiedade e a depressão.

- Pode aliviar os sintomas leves de depressão associados à menopausa.

Chá de Erva-de-São-João:

Infusão: Coloque 1 colher de chá de flores secas em 1 xícara de água quente. Deixe em infusão por 10 minutos. Beba até duas vezes ao dia.

-



Menopausa e Dieta

Quando as mulheres atingem as barreiras da menopausa, às vezes pode parecer impossível para elas verem um caminho de volta para uma vida saudável e feliz.

Elas ficam preocupadas; elas sentem como se tivessem perdido algum significado na vida.

Para muitas mulheres, a percepção de que seus anos de criação de filhos estão completamente acabado, pode trazer um profundo sentimento de tristeza em suas vidas.

Isso pode levar a comer demais e em casos mais extremos, até mesmo à compulsão alimentar.

Ao mesmo tempo, seus desequilíbrios hormonais diminuem a taxa em que podem metabolizar seus alimentos, o que adiciona ainda mais quilos ao seu corpo.

Mais de um terço das mulheres entre 45 e 50 anos engordou 5 quilos ou mais em um ano.

No entanto, o ganho real de peso na menopausa pode ser de até 10-15 kg. As mulheres também começam a sofrer de oscilações mentais abruptas e ondas de calor, ambas as situações podem ser ainda melhor com uma dieta muito equilibrada.

Em suma, talvez mais do que em qualquer outro momento de sua vida, durante a menopausa a maioria das mulheres deve seguir uma dieta rigorosa e saudável.

Uma boa dieta será capaz de manter problemas de saúde como ganho de peso, derrame e paradas cardíacas à distância.

E como mencionado anteriormente, além de seguir uma dieta bem controlada e equilibrada, é imprescindível que qualquer mulher que esteja enfrentando a menopausa deve fazer tudo o que puder para se manter em forma e ativa.

Deve se observar os tipos de alimentos que devem ser incluídos em uma dieta saudável para este momento específico da vida:

1. Alimentos cheios de cálcio, proteínas magras, vitaminas e minerais adequados devem ser consumidos. Você também deve comer frutas frescas, legumes e grãos integrais.

2. Você deve evitar coisas como álcool, cafeína, açúcar, alimentos processados, produtos à base de soja como tofu e sal.

3 .Você deve incluir vitaminas e suplementos como

B-12, cálcio, magnésio, vitamina A, C, D e E, fibras, zinco, isoflavonas e fitoestrogênios.

Leite desnatado ou sem gordura é imprescindível.Você também deve incluir vegetais verdes como espinafre, brócolis e couve. Iogurte e queijo cottage também devem ser tomados.

4.Você também pode comer pão de trigo integral e cereais. Frutos do mar, especialmente peixes, serão bons para você, com certeza.

Finalmente, você pode completar tudo com um punhado de deliciosa sobremesa que deve incluir frutas e outras frutas.

A comida é uma parte importante da vida humana, e é fato que uma dieta bem equilibrada ajuda a todos a adquirir força, em uma situação onde você está no meio da menopausa, certamente não significa que você pode comer o tempo todo.

Isso é absolutamente essencial, porque comer demais definitivamente levará ao ganho excessivo de peso, e o ganho de peso neste momento específico da sua vida pode ser especialmente difícil de mudar em uma data posterior. Em vez de ter que fazê-lo, é muito mais fácil não acumular o excesso de peso em primeiro lugar.

Conclusão:

Seja qual for a maneira como você olha para ela, passar pela menopausa é um momento difícil para todas as mulheres.

Você precisará de apoio constante, mas ninguém será capaz de ajudá-lo até que você decida ajudar a si mesmo.

Você tem que cuidar do seu próprio corpo, mimá-lo, e cuidar dele como se tivesse cuidado de você todo esse tempo.

Você terá que tomar todos os ingredientes, minerais e vitaminas necessários para levar uma vida feliz.

Isso não só tornará seu corpo mais forte e mais poderoso, mas também ajudará a manter sua mente relaxada e feliz também.

Quando você sabe que tudo na vida está indo como planejado e exatamente do jeito que você quer, vai ajudar sua mente a descansar completamente.

Passar pela menopausa completamente naturalmente é ter a força para lutar contra os inevitáveis contratempos e dificuldades ocasionais que você quase inevitavelmente terá que aturar de tempos em tempos.

É um momento de sua vida em que você é particularmente suscetível à fraqueza física e mental, mas reforçando sua dieta e certificando-se de que você adapta um estilo de vida que enfatiza a força e a resiliência, você vai superar.

Siga o que você leu neste livro, procure as ervas que você leu, melhorando habilidades como yoga e meditação, e se é alguém que isso poderia ser dito, passar pela menopausa vai ser muito tranquilo para você!