

Niente più vampate di calore : prova questi rimedi naturali



Carol Lyon

Niente più vampate di calore : prova questi rimedi naturali



Carol Lyon

Niente più vampate di calore: prova questi rimedi naturali

La vita di una donna è piena di fasi impegnative. La menopausa è uno dei pochi periodi di transizione che le donne sperimentano. Con questi eventi arrivano gli inevitabili disagi. Tra i più difficili di questi disagi è descritta come la sensazione di calore che può divampare all'improvviso, comunemente nota come vampate di calore. Le vampate di calore in menopausa sono il risultato finale di una reazione a catena di sostanze chimiche e risposte all'interno del corpo durante la menopausa. Durante il processo, il corpo produce meno estrogeni e

progesterone. Il corpo riceve quindi segnali contrastanti a causa del cambiamento della temperatura e del clima all'interno, causando gonfiore e contrazione dei vasi sanguigni ripetutamente e imprevedibilmente. I risultati finali sono tali lampi.

Questa è la guida completa e più completa sul trattamento e il controllo di tutti i tipi di vampate di calore.

L'eBook si occupa ampiamente delle cause e dei sintomi delle vampate di calore, identificando i trigger delle vampate di calore, l'abbigliamento giusto che aiuta a evitare le vampate di calore, il ruolo degli antidepressivi, le migliori opzioni di trattamento per

curare rapidamente le vampate di calore.

L'eBook tratta ampiamente:

- ☐ Segni e sintomi di vampate di calore
- ☐ Come evitare i trigger
- ☐ Come affrontare le vampate di calore durante la gravidanza
- ☐ Suggerimenti facili da seguire per il controllo delle vampate di calore
- ☐ Come l'abbigliamento giusto evita gli effetti delle vampate di calore
- ☐ Il ruolo degli antidepressivi nel controllo delle vampate di calore
- ☐ Opzioni di trattamento
- ☐ Il ruolo dei rimedi domestici e dei migliori rimedi naturali che aiutano a

curare le vampate di calore

La parte migliore dell'eBook è la sezione "Rimedi naturali". Un uso corretto e continuo dei rimedi naturali delineati nell'eBook farà molto per curare e prevenire la ricomparsa delle vampate di calore e liberarsi completamente di tutte le complicazioni di salute che possono verificarsi a causa della condizione. La maggior parte dei rimedi naturali suggeriti sono facilmente disponibili ed economici e puoi trovarne molti nella tua stessa cucina. Dopo aver esaminato l'eBook, avrai una completa comprensione delle vampate di calore e potrai consultare il tuo medico in modo informato.

PS: Puoi persino regalarlo a familiari e amici che soffrono immensamente di vampate di calore e altre complicazioni relative alla salute da anni. Questo dono inestimabile può essere molto utile per loro in quanto può mostrare loro il modo di condurre la vita senza il disagio fisico e mentale per sempre.

Contenuto:

- 1. Hot Flash: una panoramica**
- 2. Sintomi comuni di Hot Flash**
- 3. Evita i grilletti**
- 4. Come affrontare le vampate di calore durante la gravidanza**
- 5. Suggerimenti per il controllo delle vampate di calore**
- 6. Come l'abbigliamento giusto evita**

gli effetti delle vampate di calore

- 7. Il ruolo degli antidepressivi nel controllo delle vampate di calore**
- 8. In che modo le vampate di calore disturbano il sonno**
- 9. Opzioni di trattamento**
- 0. Rimedi naturali**

Hot Flash: una panoramica

Le vampate di calore sono considerate un sintomo "vasomotorio", poiché sono coinvolti dilatazione dei vasi sanguigni e alterazioni della circolazione. Per molti anni la terapia sostitutiva con estrogeni è stata il trattamento più comunemente raccomandato per le vampate di calore, ma a causa dei rischi per la salute associati a questa forma di trattamento, non è usato quasi altrettanto spesso.

Quando si tratta di una vampata di calore in menopausa, una donna

sperimenterà una breve sensazione di calore che spesso porta a pozze di sudore scomode e imbarazzanti. Una vampata di calore può anche apparire sul viso del malato, rendendo i loro lineamenti del viso arrossati e arrossati. Mentre la causa è relativamente sconosciuta, ci sono alcuni fattori scatenanti che aumentano le possibilità di avvertire una vampata di calore in menopausa. Questi includono dieta, fumo, alcol e ambienti caldi. La caffeina e gli alimenti piccanti sono fattori scatenanti molto comuni.

Mentre il corpo si prepara a combattere gli effetti di una vampata di calore in menopausa, una donna mostra una pelle

arrossata e arrossata, mentre la pelle tenta di raffreddarsi. Il collo e il viso sono i segni esteriori della menopausa con vampate di calore. All'interno, potresti avvertire calore intenso e disagio. Segue anche la sudorazione, che è un altro modo in cui il corpo cerca di fornire freschezza durante un attacco di vampate di calore in menopausa. Ulteriori segni includono brividi dopo la vampata di calore, nonché un aumento della frequenza cardiaca.

Di notte, le vampate di calore in menopausa provocano un'eccessiva sudorazione indipendentemente dal numero di strati di indumenti che potresti indossare o meno. Questa

condizione, nota come sudorazione notturna, può rendere piuttosto difficile ottenere un buon sonno. Non tutte le donne subiscono le stesse esperienze di vampate di calore in menopausa. Alcuni episodi sono più intensi di altri. Alcune donne tendono a soffrire di più attacchi di alcune, mentre altre sfortunatamente devono affrontare vampate di calore per il resto della loro vita. Più comunemente, tuttavia, le vampate di calore tendono a diminuire dopo la menopausa e si assottigliano del tutto.

Quando si verifica una vampata di calore durante la notte, di solito indicata come sudorazione notturna, può interrompere il sonno di una donna,

portando all'insonnia, diminuendo i livelli di energia e il senso generale di benessere. Un recente studio indica che la maggior parte delle donne perimenopausali (un termine che si riferisce al tempo "in giro" per la menopausa) non ritiene che i sintomi della vampata di calore influenzino la loro qualità di vita tanto quanto i cambiamenti emotivi e gli sbalzi d'umore, ma a volte gli sbalzi d'umore innescano lampeggia. Quando una persona è arrabbiata o frustrata, la temperatura corporea aumenta e l'aumento della temperatura corporea è uno dei sintomi della vampata di calore. A volte indicati come vampate di calore,

questi improvvisi cambiamenti della temperatura corporea non minacciano la salute di una donna. Non è richiesto alcun trattamento medico, a meno che non si verifichino frequentemente, siano gravi o dannosi per la vita di una donna. Le cause delle vampate di calore sono i cambiamenti naturali che si verificano nel corpo di una donna mentre invecchia, quindi non sono nulla di cui preoccuparsi, ma il loro è sollievo.

Le vampate di calore variano in intensità e durata. Una donna trova abbastanza sollievo a ventaglio mentre un'altra si ritrova a prendere un asciugamano per asciugare il sudore che cola. Per quanto riguarda la coerenza, alcune donne

sperimentano una quindicina di vampate di calore al giorno, mentre un'altra avvertirà una vampata di calore circa una volta al mese. Anche ciò che funziona come cura naturale per le vampate di calore varia da donna a donna.

Sintomi comuni di Hot Flash

Stai guidando per lavorare in una fredda mattinata ascoltando il tuo stereo quando all'improvviso senti calore intenso. Sai che non hai la febbre - ti sentivi bene solo un minuto fa. Eppure non si può negare il forte calore che si sente all'interno del proprio corpo.

L'improvvisa sensazione di forte calore è inspiegabile. Questo è quando ti rendi conto che ciò che senti sono sintomi di vampate di calore.

Le vampate di calore sono una condizione tipicamente presente durante la menopausa, che può verificarsi per diversi anni prima e dopo la cessazione del sanguinamento mestruale. I sintomi della vampata di calore sono principalmente causati da cambiamenti ormonali. Anche se in alcuni casi, possono verificarsi vampate di calore nelle persone che hanno uno stile di vita rigoroso o in coloro che stanno assumendo determinati farmaci.



Symptoms of Hot Flashes

- Intense feelings of heat in the face.
- Rapid or irregular heartbeat.
- Flushing, or reddened face and neck.
- Sleep disturbances.
- Perspiration.
- Cold chills.



Ecco i sintomi più comuni di hot flash:

1. Arrossamento improvviso della pelle, comunemente evidente sul viso e sulla parte superiore del corpo.

2. Calore intenso, nonostante la freschezza all'interno del tuo ambiente. Questa sensazione è diversa dal calore dall'esterno del corpo: sembra provenire dall'interno. Il calore può variare tra le donne e anche con episodi di vampate di

calore. Potrebbe essere scomparso dopo alcuni istanti e poi ripresentarsi qualche minuto dopo.

3. Si può avvertire un'eccessiva sudorazione quando si verificano sintomi di vampate di calore. Questa non è la normale sudorazione comune con un intenso esercizio fisico. Invece di sudorazione calda, puoi attraversare sudorazioni fredde. Questo è particolarmente comune durante la notte, quando potresti sperimentare quelli che di solito vengono chiamati "sudorazioni notturne".

4. La sudorazione notturna spesso causa difficoltà a dormire bene la notte.

Altri sintomi di vampate di calore che accompagnano a parte quanto sopra sono:

1. Palpitazioni
2. Nausea
3. Vertigini
4. Ansia
5. Mal di testa
6. Mancanza di respiro

Dopo aver sperimentato arrossamento del viso e della parte superiore del corpo, una sensazione di calore intenso e inspiegabile, oltre a disagio, è quasi certamente una vampata di calore quando tutti questi sintomi terminano con un brivido. Gli esperti affermano che un

"freddo" è spesso il culmine di una vampata di calore.

I sintomi di vampate di calore variano da persona a persona. Per avere un quadro accurato dei sintomi della menopausa e della loro gravità, è una buona idea tenere un diario. È possibile registrare nel diario i tempi, la lunghezza e la gravità di ciascun sintomo man mano che si verifica.



Fortunatamente, la maggior parte dei sintomi della vampata di calore può essere trattata abbastanza facilmente con una combinazione di cambiamenti nello stile di vita e farmaci a base di erbe. Una prima linea di difesa è eliminare cibi piccanti, alcool, caffè e fumo. Assicurati di seguire una dieta sana con molta frutta e verdura fresca. Aumenta il tuo esercizio e pratica la respirazione profonda. Solo questi passaggi da soli spesso riducono notevolmente i sintomi di vampate di calore.

Evita i grilletti

La caffeina e la nicotina sono stimolanti. Gli stimolanti aumentano la pressione sanguigna e causano la dilatazione dei vasi sanguigni. Una delle reazioni naturali del corpo agli stimolanti è il "rossore". Mentre la riduzione della produzione di estrogeni provoca vampate di calore o "vampate" durante la perimenopausa, la menopausa e la post-menopausa, tutto ciò che normalmente causerebbe vampate di calore, può scatenare vampate di calore. Anche se l'alcol è un depressivo, piuttosto che uno stimolante, dilata ancora i vasi sanguigni, aumenta la pressione sanguigna e può scatenare vampate di calore. Cioccolato, caffè, tè

e qualsiasi altro prodotto ad alto contenuto di caffeina possono scatenare vampate di calore.

Altri trigger di vampate di calore possono essere unici per la singola donna e possono richiedere un diario dei sintomi per identificarli. Ad esempio, molte donne trovano che i cibi piccanti scatenano vampate di calore. Alcune vitamine, farmaci da banco, prescrizione e droghe illecite (come la marijuana) possono scatenare vampate di calore, se aumentano la pressione sanguigna o causano la dilatazione dei vasi sanguigni.

Stress:



Se sei un individuo estremamente stressato, sperimenterai regolarmente vampate di calore. È necessario sviluppare un meccanismo angosciante: andare al cinema, fare un lungo bagno caldo, ascoltare musica soft, leggere, sedersi fuori dalle porte e avere un fresco aiuto al limone. In questo momento della tua vita devi prenderti del tempo per te stesso e rilassarti.

Temperatura ambientale:



Se il tuo corpo diventa troppo caldo o troppo freddo, ciò potrebbe provocare vampate di calore. Impara a regolare la temperatura intorno a te. Di notte potresti dover dormire in una stanza fresca e indossare indumenti da notte in cotone leggero per mantenere il tuo corpo fresco e regolato.

Nicotina:



Le donne che fumano di solito soffrono di vampate di calore più frequenti e più intense delle donne che non fumano.

zucchero -Mangiare carboidrati con diversi grammi di zucchero, ad es. torte, biscotti, torte, caramelle, ecc. o bere bevande zuccherate di solito provoca vampate di calore immediate. Molti, uomini o donne, considerano i dolci come la loro tentazione colpevole, ma la colpa può essere più di quanto sembri

per le donne in menopausa. Le vampate di calore sono attivate dai dolci perché i dolci aumentano il metabolismo. Lo zucchero viene facilmente bruciato per creare energia e un metabolismo rapido implica una maggiore produzione di calore. Se hai già identificato torte e gelati come cibo per il benessere, ripensaci. Indurrà solo più angoscia per gli attacchi di hot flash.

Manzo:



Molte donne sperimentano vampate di calore dopo aver mangiato una bistecca, hamburger o qualsiasi prodotto di manzo. È perché gli animali ricevono iniezioni di ormoni e il mio sistema reagisce negativamente ad esso.

Il cibo che assumi ti influenza più di quanto tu sappia. Una volta che una donna colpisce la fase della perimenopausa, è necessario osservare ulteriori sforzi per quanto riguarda il cibo e il cibo scelto. Questo non significa mangiare di meno. Significa

solo sapere cosa prendere con moderazione.

Anche gli estrogeni della birra fanno miracoli nello scatenare le tanto temute vampate di calore. C'è un improvviso aumento di estrogeni con l'assunzione di alcol. Lo svantaggio è che, con il rapido aumento, segue un calo morto. Quando l'estrogeno precipita rapidamente, il calore si accende rapidamente. Molti descrivono l'esperienza come una delle loro peggiori vampate di calore, quindi è necessario prestare particolare attenzione nel cercare di evitare questo liquore.

Curry, Baltis -Il cibo messicano e indiano sono i principali colpevoli.

Sebbene possano far sudare un po' la maggior parte delle persone, cerca di evitare questi alimenti se riscontri difficoltà con le vampate di calore.

Cibi / bevande fisicamente caldi - Tutto ciò che sta ancora fumando mentre entra nella tua bocca è destinato ad aumentare la temperatura corporea. Soprattutto quando la bocca o la lingua sono esposte a calore estremo poiché si tratta di un punto di accesso nervoso centrale con terminazioni nervose molto sensibili.

Molti alimenti diversi alterano il meccanismo di riscaldamento del nostro corpo. Uno dei quali è spezie. Le spezie generano calore nel nostro corpo perché attivano il meccanismo di regolazione

della temperatura nel nostro sistema. Questo, a sua volta, avvia vampate di calore. Sebbene questo effetto sia molto evidente, anche durante situazioni normali, alcuni tendono a ignorarlo come fattore scatenante.

Sebbene l'evitamento completo della varietà di alimenti citata non garantisca una cura completa per le vampate di calore, non vi è alcun motivo per cui si dovrebbe scegliere di peggiorare la condizione. Questi piccoli sacrifici ti gioveranno alla grande a lungo termine.

Come affrontare le vampate di calore durante la gravidanza

Durante la gravidanza, molte donne sperimentano vampate di calore, che sono sensazioni di calore nella parte superiore del corpo. Durante uno di questi lampi, sentirai il viso e il petto diventare più caldi e inizi a sudare molto. Il tuo viso può diventare davvero arrossato e senti il bisogno di aria fresca. Per alcune donne, le vampate di calore della gravidanza sono davvero intense e le hanno per tutto il periodo, mentre per altre è solo qualcosa che accade di tanto in tanto e possono solo provare lievi sensazioni di calore. Quando sei incinta, la prima volta che avverti una vampata di calore, potresti preoccuparti che sia un segno che c'è

qualcosa che non va nel bambino. Tuttavia, è utile sapere che è una parte normale diventare mamma.

Le vampate di calore che si verificano durante la gravidanza sono il risultato di cambiamenti negli ormoni nel tuo corpo. Gli ormoni segnalano il rilascio di un uovo dall'ovaio e controllano il ciclo mestruale. Quando non hai più un periodo mensile, questi ormoni escono di colpo. Più rapidamente si passa dall'aver periodi regolari a non avere alcun periodo aumenta l'intensità delle vampate di calore. La stessa cosa accade durante la menopausa, quando le donne smettono di avere periodi mensili. Quelli che hanno un periodo di tanto in

tanto non sperimenteranno intense vampate di calore allo stesso modo delle donne che improvvisamente smettono di avere un ciclo mestruale.

Quando una parte del tuo corpo smette improvvisamente di agire in un modo normale, questo segnala i cambiamenti nel cervello. Gli esperti ritengono che sperimentare vampate di calore durante la gravidanza sia il risultato di un aumento del calore nelle aree del cervello che controllano il calore e la temperatura del corpo. Una diminuzione del livello di estrogeni induce il cervello a rilasciare sostanze chimiche che dilatano i vasi sanguigni sotto la pelle, causando arrossamento e aumento

della sensazione di calore. Ciò non significa che la stanza o l'area in cui ti trovi sia troppo calda per te. Le vampate di calore possono essere attivate da qualcosa che mangi o bevi. Se sei davvero a disagio con le vampate di calore, allora dovresti iniziare a essere più consapevole delle cose che innescano l'esperienza. Questi trigger sono diversi per ogni donna. In una donna, mangiare cibi piccanti può provocare una vampata di calore, mentre in altri può essere un bicchiere di vino.

Quando hai intense vampate di calore, è davvero scomodo rimanere incinta durante i caldi mesi estivi. Troverai un po' di sollievo se mantieni un ventilatore

a portata di mano e hai l'aria condizionata accesa. Se lavori in un'area in cui gli altri trovano freddo in queste condizioni, questo può renderti stressante. Indossa abiti leggeri e cerca di avere bevande fredde a portata di mano o persino del ghiaccio che puoi strofinare sulla pelle per rinfrescarti più velocemente. Se pratici la respirazione addominale lenta e la usi durante le vampate di calore, troverai più facile farcela.

Suggerimenti per il controllo delle vampate di calore

Abbassare i livelli di estrogeni

confonde l'ipotalamo (la parte del cervello che controlla l'appetito, il sonno, gli ormoni sessuali e la temperatura), dove fa pensare al corpo che sia troppo caldo. Ciò attiva il meccanismo di rilascio del calore del corpo in cui provoca l'espansione dei vasi sanguigni della pelle, aumentando il flusso sanguigno per aiutare a dissipare il calore. Allo stesso tempo, le ghiandole sudoripare iniziano a produrre sudore nel tentativo di raffreddare ancora di più il corpo.

Le vampate di calore possono verificarsi in qualsiasi momento. Possono verificarsi come una lieve sensazione di calore o calore

intensificato che si diffonde nella parte superiore del corpo sul viso. Durante una vampata di calore, la pelle appare spesso macchiata e rossa. Le vampate di calore aumentano anche la traspirazione, causano un battito cardiaco accelerato e infine si raffreddano mentre si calmano.

Uno dei modi più efficaci per ottenere il controllo delle vampate di calore è con alcuni cambiamenti nello stile di vita oltre a rimedi naturali appropriati.

Ecco alcuni semplici metodi per controllare le vampate di calore che funzionano per la maggior parte delle donne:

1. Stai lontano da stimolanti come alcol, cibi piccanti e caffeina.Questi

possono attivare vampate di calore. I cibi piccanti sono un fattore scatenante delle vampate di calore. L'eccesso di caffeina può agire da diuretico, che può causare perdita di magnesio e calcio. Questi minerali sono molto importanti per la costruzione delle ossa e aiutano le donne a mantenere la calma. Si consiglia di bere non più di una tazza di caffè al giorno. Una tisana è molto meglio se stai cercando di ottenere il controllo totale delle vampate di calore.



2. Evita gli alimenti che contengono elevate quantità di zucchero o sono

acidi.Questi alimenti stimolano sbalzi d'umore.I cibi acidi causano nausea soprattutto quando li mangi molto.

3. Stai calmo, segui una dieta equilibrata e fai molti esercizi.Fai dieci respiri profondi dopo esserti svegliato al mattino.Potresti essere sorpreso da quanto sia efficace.Mangia tre piccoli pasti al giorno e occasionali spuntini salutari nel mezzo.Soprattutto, riposati molto.

4. Prendi uno dei supplementi di erbeche hanno dimostrato di aiutarti a ottenere il controllo delle vampate di calore, come il cohosh nero. Si consiglia anche olio di semi di lino e magnesio minerale.Il magnesio è vitale per le

donne in menopausa, non solo per mantenere la densità ossea, ma anche per il cuore. Il magnesio aiuta a prevenire molte malattie e favorisce la calma che può aiutarti a dormire bene la notte.

5. Guarda il tuo peso. Essere troppo magri può causare alle donne vampate di calore più intense e altri sintomi correlati legati agli estrogeni. È anche importante non essere in sovrappeso. Il sito principale della produzione di estrogeni durante la fase postmenopausale è nel grasso corporeo. Essere in sovrappeso può aprire i rischi di contrarre il cancro al seno e all'utero.

6. Esegui la respirazione stimolata:



La respirazione ritmata controllata, profonda e lenta praticata due volte al giorno può aiutarti a controllare le vampate di calore. Scoprirai anche che la respirazione stimolata riduce l'ansia, che è un altro sintomo comune della menopausa.

7. Smettere di fumare:



Oltre ad aumentare le vampate di calore,

il fumo può causare altri gravi problemi di salute come cancro, ictus e malattie cardiache.

8. Pensa alle vampate di calore come a picchi di corrente. Le donne sono potenti mentre vivono quei momenti caldi della loro vita e passano alla fase successiva. Possono semplicemente essere un promemoria che stiamo viaggiando verso il prossimo stadio della vita. Più usi questi suggerimenti per ottenere il controllo delle vampate di calore, meno fastidio ti causeranno.

Come l'abbigliamento giusto evita gli effetti delle vampate di calore

Dopo una vampata di calore, la temperatura corporea ritorna nell'intervallo normale, ma il sudore rimane sulla pelle. Il raffreddamento per evaporazione ha luogo, causando solitamente brividi. Mentre in pochi minuti termina il rossore, questa sensazione di freddo e umido permane. Abiti e lenzuola diventano scomodi e imbarazzanti inumiditi, interferendo con le normali attività o impedendoti di tornare a dormire.

Indossare gli abiti giusti può sicuramente aiutare ad alleviare il disagio di una vampata di calore, vampate di calore o sudore notturno. Gli indumenti traspiranti sono realizzati con materiali che non assorbono l'umidità. Invece, sono progettati per trasportare il sudore lontano dalla pelle e nella superficie più esterna del capo dove evapora. La parte del materiale vicino alla pelle rimane asciutta e confortevole.



Questo tipo di materiale è stato originariamente sviluppato per l'industria sportiva, dove atleti aerobici, come corridori e pattinatori, sudano copiosamente, anche a temperature

inferiori allo zero. Invece di tenerli asciutti e caldi, i loro vestiti erano spesso bagnati e freddi. Per la stagione fredda, gli indumenti traspiranti sono generalmente indossati come underlayer. Gli strati isolanti vanno in cima, seguiti da un guscio esterno, quando necessario.

Abbigliamento sportivo -Vi è una vasta gamma di abbigliamento tecnico attraente disponibile per le donne nei negozi di articoli sportivi, boutique di danza e fitness, negozi di biciclette e online. Leggi le etichette per accertarti che sia progettato per trasportare l'umidità lontano dalla pelle. Quindi, scegli tutto ciò che si adatta al tuo stile di vita e ai tuoi gusti. L'abbigliamento

fatto per corridori e ciclisti, così come l'abbigliamento per l'allenamento generale, è generalmente una buona scelta.

Abbigliamento per ufficio -A volte è difficile trovare capi traspiranti appropriati per un ambiente d'ufficio tradizionale. In tal caso, seleziona un guscio senza maniche o una canotta da indossare sotto il tuo abbigliamento normale. Non aggiungerà molto ingombro o isolamento, ma aiuterà a mantenere asciutti il torace e la parte superiore del busto. Poiché queste sono le aree in cui le donne tendono a sentire il rossore e la sudorazione più gravi, questo piccolo capo di abbigliamento

può offrire un notevole sollievo.

Pigiama Hot Flash:



-

Ci sono alcune scelte per assorbire
indumenti da notte in menopausa.
Troverai set pigiama, capris, pigiami,

bambole, abiti da notte lunghi e corti e una varietà di camicie da notte, tutte con e senza maniche. Anche se non troverai gli stessi stili che vedi in Victoria's Secret, la selezione migliora continuamente. Lo shopping online offre la più grande varietà di design e colori.

Il ruolo degli antidepressivi nel controllo delle vampate di calore

La menopausa può essere una fase molto impegnativa nella vita di una donna, soprattutto ora che le donne hanno dovuto destreggiarsi nel prendersi cura della propria famiglia e mantenere una carriera impegnativa. I sintomi della menopausa, come vampate di calore, cambiamenti ormonali, problemi di sonno, tensione, ansia, depressione, sbalzi d'umore, sudorazione notturna, aumento di peso e persino perdita di capelli, possono davvero provocare il

caos nel sistema di chiunque, per non parlare della vita sessuale.

Uno dei sintomi più fastidiosi della menopausa che sperimentano quasi tutti i malati di menopausa sta avendo vampate di calore, che possono durare da pochi minuti a quasi un'ora. Durante un episodio di vampate di calore, sentiresti il calore emanare dal tuo petto diffondersi su tutto il tuo corpo, facendoti desiderare di toglierti i vestiti. Sfortunatamente, dopo l'attacco a caldo, all'improvviso senti freddo perché i tuoi vestiti sono inzuppati di sudore.

La gravità e la frequenza delle vampate di calore sono diverse da una donna all'altra. Ma tutti coloro che hanno

sperimentato questo sintomo frustrante vorrebbero davvero provare qualsiasi cosa solo per sbarazzarsene, insieme agli altri segni della menopausa.





Scoprire il nuovo uso per gli antidepressivi:

Uno studio sul legame tra farmaci antitumorali e riacutizzazione delle

vampate di calore ha contribuito a scoprire l'efficacia degli antidepressivi nel ridurre l'incidenza di questo sintomo della menopausa. I ricercatori hanno scoperto che i pazienti con carcinoma mammario che assumono anche farmaci antidepressivi hanno avuto meno episodi di vampate di calore.

Attualmente sono in corso studi per sbloccare l'ingrediente segreto degli antidepressivi che lo rendono utile nella prevenzione delle vampate di calore. Al momento, gli scienziati sono sconcertati quanto te e me per quanto riguarda il successo di queste pillole per combattere la depressione nel facilitare alcuni indicatori della menopausa.

I primi risultati di alcune ricerche, tuttavia, hanno dimostrato che non tutte le donne potrebbero beneficiare dei poteri anti-flash degli antidepressivi. Sembra che le donne che si trovano nelle prime fasi della menopausa abbiano ottenuto i maggiori benefici dall'uso di antidepressivi, mentre quelle che hanno manifestato sintomi della menopausa per circa un anno già continuano a soffrire vampate di calore.

Un picco nella prescrizione di antidepressivi nelle donne:

Nonostante l'efficacia della terapia ormonale sostitutiva (nota anche come terapia ormonale sostitutiva), la

scoperta degli effetti collaterali negativi della terapia ormonale sostitutiva, incluso il cancro al seno e l'artrite, ha portato a un forte calo del numero di donne in menopausa che usano tale trattamento. Poiché sia i medici che i pazienti fanno fatica a trovare una soluzione alle vampate di calore e alla sudorazione notturna, lo studio sulla connessione tra antidepressivi e bassa frequenza di vampate di calore ha suscitato l'interesse di molte donne in tutto il mondo.

Oggi giorno, molti medici prescrivono ai loro pazienti antidepressivi per aiutare con sudorazione notturna e vampate di calore perché sempre più donne

chiedono di provarli solo per provare anche un leggero sollievo dai sintomi sopra menzionati.

Possibili effetti collaterali derivanti dall'uso di antidepressivi:





L'ironia dell'uso di antidepressivi durante la menopausa è che può aiutare con vampate di calore e sudorazione notturna, ma sembra esacerbare i sintomi emotivi, come l'ansia, il declino del desiderio sessuale e l'insonnia. Inoltre, molti sono anche preoccupati per gli effetti dell'uso a lungo termine di

antidepressivi sulle funzioni cerebrali delle donne.

Poiché l'uso di antidepressivi è anche collegato al rischio di suicidio nei bambini, molti sono preoccupati che questi farmaci per combattere la depressione possano avere lo stesso effetto con gli adulti, in particolare quelli che soffrono di sintomi della menopausa.

Fino a quando la sicurezza dell'uso di antidepressivi per alleviare le vampate di calore non è confermata da studi e approvata da agenzie sanitarie, è più saggio cercare solo rimedi naturali e sicuri per i problemi della menopausa.

In che modo le vampate di calore disturbano il sonno

Quando entriamo nei nostri primi anni cinquanta, tutti iniziamo a sperimentare interruzioni dei nostri normali schemi di sonno. A seconda di quale delle 5 fasi del sonno è influenzata determina quanto sia grave. I primi due stadi, il sonno di transizione e il sonno leggero sono noti come stadi di movimento dell'occhio non rapido o NREM.

Le fasi tre e quattro sono conosciute come sonno profondo o Delta, e queste sono le più riposanti: queste sono le fasi

che dobbiamo raggiungere rapidamente e rimanere più a lungo. La fase cinque è nota come REM o Rapid Eye Movement. Questo è quando sogniamo e assorbiamo circa il 20 per cento del nostro tempo di sonno.

Con l'avanzare dell'età, in particolare quando raggiungiamo i 50 anni, trascorriamo più tempo nelle fasi uno e due del sonno, il che significa che tendiamo a dormire più leggeri e siamo più inclini a svegliarci prematuramente. Questo ha un effetto a catena che ci fa stancare la sera presto e svegliarci la mattina presto. Ma abbiamo ancora molte opzioni per migliorare il nostro sonno.



La prima cosa che devi fare è capire il tuo modello di sonno e dove si trova il problema. Alcune persone hanno difficoltà ad addormentarsi, mentre altre avranno problemi a dormire. Il tuo problema potrebbe essere che ti stai svegliando sperimentando una vampata di calore o potrebbe essere che ti svegli e quindi hai la vampata di calore. Quindi, prendere alcune note per

riferimento.

Quindi, anche se abbiamo sofferto di insonnia per centinaia di anni, sembra che stia peggiorando di recente. Il motivo potrebbe essere dovuto al fatto che le donne hanno smesso di usare la terapia ormonale sostitutiva dopo che i test ci hanno detto che i rischi superavano di gran lunga qualsiasi potenziale beneficio. Gli improvvisi ritiri portano a ricorrenze di sintomi della menopausa di vampate di calore, sudorazioni notturne e problemi di sonno.

Molte donne stanno attraversando di nuovo un mucchio di sintomi della menopausa, che una volta avevano pensato di andare per sempre. Ma la

buona notizia è che ci sono altre soluzioni alla vecchiaia e molti di questi stanno dimostrando di essere molto efficaci non solo nel trattamento dei sintomi, ma anche nella protezione della nostra salute.

Sebbene sia abbastanza comune, in particolare per le donne in menopausa e in post-menopausa, l'insonnia e l'insonnia non sono un problema "taglia unica", ma con alcuni semplici approcci, è abbastanza semplice determinare quale trattamento sarebbe meglio per te.

Il primo approccio dovrebbe essere quello di consultare il proprio medico o il proprio medico e rivedere la propria storia medica. Questo può aiutarti a

restringere le opzioni e rendere più facile la tua decisione. Per alcune donne, una qualche forma di terapia ormonale sostitutiva può essere ancora la migliore risposta a breve termine.

Se le tue vampate di calore stanno causando la tua insonnia, devi scoprire cosa li sta scatenando. Per alcune donne sta facendo un sogno nel cuore della notte che lo porta avanti, per altri potrebbe essere qualcosa di semplice come un rumore "spettrale" come l'accensione del sistema di riscaldamento. Invece di trattare i sintomi con i sonniferi, cerca i fattori scatenanti e gestiscili.



Devi scoprire di cosa ha bisogno il tuo corpo e lavorare con esso per tornare alla tua normale routine.

In molti casi, la soluzione può essere semplice come cambiare la dieta o la routine. Dedicando da 30 a 60 minuti l'ultima cosa di notte a rilassarsi e rilassarsi può essere tempo ben speso. Rilassarsi in una stanza buia è un ottimo modo per distendersi e aiutare il corpo a produrre i suoi ormoni del sonno come la melatonina. Non fare nulla di

stimolante prima di andare a letto, come esercizio fisico o docce calde.

Anche la dieta è molto importante: ciò che mangiamo ha un enorme impatto sul funzionamento del nostro corpo. Alcuni tè speciali, ad esempio, possono indurre vampate di calore, quindi scegli attentamente e fai un po' di ricerca. Che ci crediate o no, i carboidrati aumentano anche gli ormoni del sonno, quindi se segui una dieta a basso contenuto di carboidrati potresti voler fare alcune eccezioni la sera. E il latte caldo può essere di grande aiuto per indurre il sonno, ma consiglieri un'alternativa non casearia come il latte di soia.

Opzioni di trattamento

Opzioni di trattamento basate sui farmaci:

Terapia ormonale sostitutiva (TOS):La sostituzione degli ormoni - estrogeno e progesterone, a volte è vista per alleviare le vampate di calore. Per contrastare i rischi associati a questo trattamento con flash, le dosi degli ormoni sono mantenute molto basse e la durata del trattamento è inferiore.

Terapia con soli estrogeni: Possono ridurre le vampate di calore in alcune donne. Questi possono essere usati in sicurezza in quelle donne che hanno avuto un'isterectomia. L'esposizione a lungo termine agli estrogeni può causare

il cancro dell'endometrio; quindi, è evitato per altre donne. Potrebbero avere altri effetti collaterali, che devono essere esaminati con un medico.

Terapia solo con progesterone: Questo è prescritto per le donne che non possono assumere solo estrogeni o in associazione come terapia. Megestrol di questa famiglia è efficace nel trattamento delle vampate di calore.

antidepressivi: Gli inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRI) e gli inibitori del reuptake della serotonina-noradrenalina (SNRI) sono antidepressivi, che possono aiutare a ridurre i lampi. Questo non è specificamente un trattamento per

vampate di calore e viene provato per coloro che non possono assumere la TOS. Potrebbero avere effetti collaterali come aumento di peso, nausea, disfunzione sessuale ecc.

Farmaci antiepilettici: Gabapentin è usato per ridurre le convulsioni. È un trattamento efficace per le donne che soffrono di vampate di calore durante la notte. I possibili effetti collaterali possono essere vertigini, sonnolenza e mal di testa.

Farmaci per la pressione sanguigna: Pillole come la clonidina, che sono prescritte per il trattamento dell'ipertensione, sono risultate efficaci nel trattamento delle vampate di calore.

Gli effetti collaterali possono essere vertigini, sonnolenza e disturbi digestivi.

Opzioni di trattamento non farmacologiche:

Cambiamenti nello stile di vita:

- ☐ Smettere di fumare
- ☐ Esercizio fisico regolare: l'esercizio fisico regolare aiuta a mantenere una migliore salute generale.
- ☐ Hanno molti liquidi: bere abbastanza liquidi potrebbe mantenere basse le temperature corporee.
- ☐ Mantieni la calma: prendi fluidi freddi e regola il termostato per mantenere il corpo fresco.
- ☐ Indossa abiti leggeri di cotone:

questi abiti leggeri aiutano ad assorbire il sudore e raffreddare il corpo. Permettono alla pelle di respirare.

☐ Rilassamento e meditazione: rilassare la mente e fare esercizi di respirazione potrebbe aiutare a far fronte alle vampate di calore.

☐ Evita cibi piccanti, caffeina e alcool. Alimenti molto caldi e piccanti, caffeina e alcool potrebbero aumentare le temperature corporee innescando vampate di calore.

Rimedi naturali

Sempre più donne sono alla ricerca di sollievo di vampate di calore naturali o

"rimedi casalinghi" per vampate di calore. Per molti anni il trattamento di scelta era la terapia ormonale sostitutiva (TOS), ma la comunità medica ha ora identificato i rischi associati all'uso a lungo termine della TOS. Poiché alcune donne iniziano a soffrire di vampate di calore, sudorazioni del letto e altri sintomi della menopausa cinque o sei anni prima della fine dei loro cicli mestruali e quindi possono continuare ad averle per diversi anni dopo, non è insolito che una donna abbia bisogno di sollievo o trattamento per dieci anni. Più a lungo utilizza la TOS, maggiore è il rischio di sviluppare gravi condizioni mediche tra cui cancro, malattie cardiache, coaguli di sangue e ictus.

Esistono diversi tipi di rimedi casalinghi per le vampate di calore. Ci sono cose che eviti, perché possono innescare vampate di calore o peggiorare la loro gravità. Ci sono cose che puoi fare per alleviare o eventualmente prevenirne la frequenza. E poi ci sono erbe, prodotti botanici e persino alcuni alimenti che possono fornire sollievo dalla vampata di calore. Innanzitutto, esamineremo le cose che in genere attivano vampate di calore; quelle cose da evitare.

Molto si dice sui semi di soia per i sintomi della menopausa. I fagioli di soia contengono un composto chiamato isoflavoni, che sono estrogeni vegetali o

fitoestrogeni. Questi fitoestrogeni possono avere un effetto simile agli estrogeni sul corpo di una donna, fornire sollievo dalla vampata di calore e possibilmente alleviare altri sintomi della menopausa. Mentre alcuni esperti suggeriscono che l'aggiunta di soia alla dieta potrebbe essere una scelta migliore rispetto agli integratori alimentari che contengono il composto attivo, la ricerca condotta finora indica che gli integratori alimentari riducono le vampate di calore in modo molto più efficace rispetto ai prodotti alimentari come la farina di soia. Per le donne allergiche alla soia, gli isoflavoni possono essere trovati in altre piante, come il trifoglio rosso.



Insieme alla soia, ci sono una varietà di altri composti che imitano gli estrogeni che si trovano nelle erbe naturali che sono comunemente usati negli odierni integratori di controllo ormonale e risalgono a migliaia di anni fa per le donne che soffrivano di vari effetti collaterali della carenza di estrogeni.

Olio di enotera:



L'olio di enoteria è un'erba molto popolare usata per reprimere le vampate di calore. L'olio di enoteria è stato a lungo usato, a volte in combinazione con altre erbe, per rimediare alle vampate di calore aiutando a ripristinare l'equilibrio nel corpo. L'olio di enoteria, in alcune donne che possono essere sensibili, può produrre spiacevoli effetti collaterali, quindi leggi attentamente le etichette quando acquisti qualcosa. Questo botanico è talvolta

accompagnato da effetti collaterali come la diarrea e la nausea. È importante parlare con il medico prima di combinare l'enotera con altri farmaci, come i farmaci per fluidificare il sangue, perché potrebbe causare reazioni avverse.

Cohosh nero:



Il cohosh nero è uno dei rimedi domestici più popolari per le vampate di calore. I ricercatori hanno scoperto che è ancora più efficace degli isoflavoni di soia.

Il ginseng è efficace per alcune donne, non per altre. L'igname selvaggio a volte è raccomandato perché contiene un composto che può essere utilizzato per creare ormoni sintetici.

Il Dong quai è una pianta cinese a volte definita "ginseng femminile". È stato usato nella medicina tradizionale cinese per il trattamento di disturbi ginecologici, affaticamento, anemia e ipertensione. È una buona fonte di vitamina B12 e ha dimostrato di avere effetti antidolorifici, antinfiammatori e sedativi.



Tuttavia, studi scientifici hanno dimostrato che aumenta la crescita delle cellule tumorali al seno. Pertanto, le donne che hanno una storia di cancro al seno in se stesse o nelle loro famiglie dovrebbero evitare questo prodotto.

La casta o la bacca dell'albero casto viene coltivata nel Mediterraneo. Il suo nome scientifico è *vitex agnus-castus*. È un trattamento a base di erbe di sindrome premestruale ed è considerato un tonico per i sistemi riproduttivi maschili e femminili. Si ritiene che favorisca l'aumento della produzione di testosterone negli uomini, ma non è chiaro cosa influisca sul metabolismo di una donna. Numerosi studi scientifici

hanno confermato che allevia efficacemente il dolore e la tenerezza del seno. In Europa, questo rimedio a base di erbe per le vampate di calore è piuttosto popolare, con l'obiettivo di ripristinare l'equilibrio emotivo prima e durante la menopausa. Spennato dalle coste del Mediterraneo, molti considerano questa erba una delle migliori per dare sollievo dalla menopausa.



Trifoglio rosso

Altre erbe per vampate di calore e sudorazioni notturne includono trifoglio rosso e salsapariglia. Entrambi sono stati usati storicamente dai guaritori nativi per i sintomi relativi agli squilibri ormonali. Il trifoglio rosso contiene isoflavoni simili a quelli trovati nella soia e può essere un'opzione per le donne allergiche alla soia. I ricercatori stanno attualmente studiando la salsapariglia per molti benefici per la salute tra cui la prevenzione del cancro.

Semi di lino:



I semi di lino, noti anche come semi di lino, sono usati in semi interi e in forma di olio per alleviare i sintomi di vampate di calore. Studi recenti hanno dimostrato che i grassi omega 3 presenti nei semi di lino possono essere estremamente utili nel ridurre le vampate di calore nelle donne in postmenopausa che non assumono estrogeni. Anche i semi di lino contengono lignani. I lignani sono antiossidanti con deboli caratteristiche di emulazione di estrogeni e hanno alcuni effetti anticancro. I rapporti sono

positivi sul fatto che gli acidi grassi omega 3 estratti dal corpo dai semi di lino possono dimostrarsi molto efficaci nel migliorare i sintomi delle vampate di calore nelle donne.

Noci Pecan:



I pecan sono nutrienti, deliziosi e ricchi di vitamina E. Sono un'ottima fonte di proteine. Il grasso presente nelle noci pecan è principalmente polinsaturo e non contiene colesterolo. Le noci pecan aggiungono fibra alla dieta e contengono

ferro, calcio, vitamine A, B e C, potassio e fosforo. Nel caso ti stia chiedendo, l'aggiunta di dieci grandi metà pecan alle tue insalate, verdure, piatti di carne o dessert aggiungerà 65 calorie nutrienti alla tua dieta.

Arachidi:



Il burro di arachidi è un'altra grande fonte di vitamina E. Ci sono 3,2 milligrammi di vitamina E in ogni porzione di due cucchiaini. (la RDA per la vitamina E è di 15 milligrammi). Le

arachidi sono anche una buona fonte di vitamina E, fornendo 2,6 milligrammi o il 17% della RDA per porzione da un'oncia (una piccola manciata). Cospargi le arachidi sulle tue insalate per aggiungere nutrienti o fai uno spuntino con una manciata di arachidi invece di patatine o salatini. Anche le arachidi e il burro di arachidi forniscono proteine vegetali e fibre. Inoltre, sono ricchi di grassi monoinsaturi salutari per il cuore e contengono folati, niacina, tiamina, magnesio e zinco, i quali sono tutti considerati utili per la salute.

Olio d'oliva:



L'olio d'oliva è un succo naturale che conserva il gusto, l'aroma, le vitamine e le proprietà del frutto d'oliva. L'olio d'oliva è l'unico olio vegetale che può essere consumato così com'è, appena spremuto dalla frutta. Usa l'olio extra vergine di oliva, dalla prima spremitura delle olive. Poiché è meno elaborato, contiene livelli più elevati di antiossidanti, in particolare vitamina E e fenoli. Usa l'olio d'oliva per cucinare e anche come condimento per insalate e ti

godrai un ottimo trattamento gustoso e aumenterai anche l'assunzione di vitamina E.

Radice di maca:



Spesso utilizzata per ricostituire gli equilibri ormonali, la radice di maca offre un rimedio a base di erbe accettabile per le vampate di calore. Quando prendi un integratore di radice di maca, non solo trarrai beneficio dalle

proprietà non tossiche e dall'assenza di effetti collaterali, ma godrai anche di un aumento della fertilità, del desiderio sessuale e delle prestazioni.

Mentre la ricerca preliminare suggerisce che la radice di zenzero può essere efficace per molte condizioni mediche, tra cui il rafforzamento del sistema immunitario e la riduzione dell'infiammazione, mangiare o assumere integratori contenenti zenzero non è probabilmente la risposta a come sbarazzarsi delle vampate di calore. In effetti, la spezia potrebbe innescare vampate di calore in alcune donne e può causare lievi reazioni allergiche, tra cui gonfiore, flatulenza e senso di

oppressione alla gola.

Tribulus Terrestris:





Il *Tribulus terrestris* è una pianta interessante che sembra aumentare la produzione di ormoni estrogeni, progesterone e testosterone. È stato usato in alternativa agli steroidi sintetici da atleti e culturisti. I risultati della ricerca scientifica sono stati contrastanti.

Aloe Vera:



L'aloë vera è considerata un'erba rinfrescante. Puoi trovare preparazioni per uso interno o come essenza di fiori che possono portare una sensazione di calma e freschezza. La maggior parte non ne parla mai così utile come uno dei tuoi rimedi naturali per le vampate di calore, ma è una buona scelta.

Motherwort:



Questa erba è stata analizzata per ridurre efficacemente la gravità, la frequenza e la durata delle vampate di calore, alleviare i nervi stressati, alleviare l'ansia e alleviare l'insonnia.

Saggio:



La salvia è un'erba comune facilmente

coltivabile nella maggior parte dei giardini. L'estratto di salvia o il tè di salvia possono essere molto efficaci nel ridurre l'insorgenza e la gravità delle vampate di calore durante la menopausa.

Aceto di mele:



Aiuta ad alleviare le vampate di calore, uno dei sintomi più comuni della menopausa. L'aceto di mele aiuta a alleviare la sudorazione notturna, un altro sintomo della menopausa. Contiene magnesio, manganese, un minerale che

supporta e mantiene la massa ossea e previene o riduce la progressione dell'osteoporosi. Supporta anche l'assorbimento del calcio da parte degli alimenti che mangiamo. Dovresti prendere 2 cucchiaini una volta al mattino e di nuovo la sera. Certo, alcune donne si lamentano del gusto super piccante ma per favore non lasciarti scoraggiare. Se lo desideri, puoi berlo rapidamente direttamente o aggiungerlo a un bicchiere d'acqua. Quindi le donne scelgono di usare un cacciatore, per così dire, dopo averlo preso ... come una piccola quantità di miele, un pezzo di frutta o succo. A proposito, l'aceto di mele è ottimo da usare nelle condimenti per insalata.

Angelica:



Il giardino europeo angelica (*Angelica archangelica*) rafforza, riscalda ed energizza gli organi riproduttivi. L'Angelica nutre, ripristina e rivitalizza. Questa erba allevia le vampate di calore, stabilizza gli sbalzi d'umore e calma i nervi irritati. Prendi 1-2 tazze di infusione o 30 gocce di tintura 2-3 volte a settimana.

Puoi provare vari passaggi di auto-

aiuto per alleviare i sintomi e

prevenire le vampate di calore:

- ☐ Evita le bevande calde entro un'ora prima di coricarti
- ☐ Sorseggia acqua ghiacciata se mai senti una vampata di calore. L'aiuto per le vampate di calore è solo un sorso quando hai il tuo fidato thermos o vetro riempito con acqua ghiacciata. Avere questa bevanda rinfrescante al tuo fianco ti aiuterà a rinfrescare le parti interne se avverti un attacco di vampate di calore.
- ☐ Mantieni la temperatura fresca nella tua camera da letto di notte, tieni aperta una finestra
- ☐ Indossa sandali aperti durante il

giorno

☐ Evita l'abbigliamento da notte pesante

☐ Dormi su lenzuola di cotone

☐ Trasportare una piccola ventola portatile da utilizzare ai primi segni di una vampata di calore

☐ Non esercitare poco prima di coricarsi

☐ Non mangiare cibi piccanti caldi in quanto ciò può aumentare la temperatura corporea interna

☐ Evitare alcol, tè e caffè

☐ Esercizio quotidiano - circa 30 minuti è l'ideale

☐ I dolcificanti dovrebbero essere evitati se si desidera assistenza per le vampate di calore. Indossare camicie

a collo aperto aiuta a controllare la frequenza degli attacchi di vampate di calore.

Se hai un condizionatore d'aria o un ventilatore a soffitto a casa, dovresti mettere a frutto questi apparecchi. Abbassare il termostato fornisce anche aiuto per le vampate di calore. È anche abbastanza comune vedere una donna in menopausa portare con sé una piccola ventola a batteria. Anche una ventola di carta economica può aiutare con le vampate di calore.

Il trattamento della costipazione con la fibra allevia le vampate di calore riducendo la quantità di estrogeni riassorbiti dai sali biliari rilasciati

nell'intestino per essere miscelati con le feci. Altri metodi per migliorare la regolarità non hanno questo effetto. La fibra assorbe l'estrogeno.

Il sollievo dalla vampata di calore può essere una semplice questione di indossare abiti larghi, leggeri o di cotone. Il cotone consente all'evaporazione del sudore, raffreddando la pelle più rapidamente e facendoti sentire più a tuo agio. Anche vestirsi a strati può aiutare. Puoi togliere gli strati mentre il tuo corpo si riscalda e rimetterli su, se in seguito ti senti raffreddato, come fanno molte donne.

L'esercizio fisico regolare fornisce sollievo dalla vampata di calore a molte

donne. Può darsi che il calore che generi mentre ti muovi aiuta il corpo a rimanere a una temperatura più confortevole durante il giorno. Anche la dieta può essere un fattore, che fa apparire l'ultimo dei rimedi casalinghi per le vampate di calore.

Di solito si consiglia quando si inizia a prendere un'erba, per iniziare con piccole dosi, per ridurre al minimo eventuali effetti collaterali e testare le acque per eventuali sensibilità personali su una particolare erba prima di approfondire prima la testa.

Con un po 'di cautela e armati di alcune conoscenze sulle erbe che puoi cercare che possono aiutare con le vampate di

calore, molte donne hanno scoperto che queste erbe, o anche combinazioni di queste erbe, hanno portato a un trattamento molto efficace per le loro vampate di calore

DISCLAIMER

**Questo eBook informativo non
sostituisce la prevenzione, la diagnosi
o il trattamento medico professionale.**

**Si prega di consultare il proprio
medico, farmacista o operatore
sanitario prima di prendere qualsiasi
rimedio a casa o integratori o seguire
qualsiasi trattamento suggerito qui.**

**Solo il tuo fornitore di assistenza
sanitaria, medico personale o
farmacista può fornirti consigli su ciò
che è sicuro ed efficace per le tue
esigenze specifiche o diagnosticare la**

tua storia medica particolare.