

Rimedi naturali per andare facile con la fase perimenopausa



Carol Lyon

Rimedi naturali per andare facile con la fase perimenopausa



Carol Lyon

Rimedi naturali per andare facile con la fase perimenopausa

Potresti aver sentito parlare della menopausa prima, ma non sei a conoscenza del fatto che ci sono effettivamente diverse classificazioni della menopausa che sono note come perimenopausa e post menopausa. La perimenopausa è il palcoscenico che si svolge prima che la menopausa inizi davvero mentre la post-menopausa è lo stadio immediatamente successivo.

Lo stadio perimenopausa

La perimenopausa è la fase della vita di

una donna che inizia diversi anni prima della menopausa e la durata media è di 4 anni, tuttavia può variare a seconda delle donne. Ci sono alcuni sintomi molto evidenti che la maggior parte delle donne nota per far loro sapere che sono nella fase perimenopausa. Questo è principalmente il modo in cui il corpo le dice che il suo ciclo mestruale si sta arrestando.

Potresti anche sperimentare le tue prime vampate di calore come sintomo di perimenopausa quando si verificano precocemente. Altri sintomi includono una diminuzione della libido, dolorabilità mammaria, secchezza vaginale o problemi alla vescica.



Un periodo mancato è generalmente uno dei primi segni che una donna può provare quando inizia la perimenopausa e può confonderlo con la gravidanza. Questo è il motivo per cui i medici suggeriscono che se hai più di 30 anni e manifesti uno di questi sintomi, dovresti consultare il tuo medico il prima possibile per ottenere una valutazione e una diagnosi adeguate.

La menopausa per alcune donne sembra una pausa di vita. Le loro vite cambieranno in qualche modo, probabilmente in peggio, e il cambiamento fa paura. Le donne ascoltano così tante storie dell'orrore sui sintomi del "cambiamento di vita" da parenti anziane e, mentre ogni donna invecchia, si chiede quale sarà la sua esperienza. L'esperienza in menopausa di ogni donna è diversa. Alcune donne hanno pochi problemi e altre hanno gravi problemi. Nessuna donna ha più bisogno di soffrire di sintomi poiché ora possono essere controllati, a differenza di anni fa

Poiché i sintomi della perimenopausa possono essere abbastanza spiacevoli per alcune donne, ci sono alcune alternative nel trattare con loro. Discutiamo tutti in dettaglio. **Continua a leggere questo eBook, tieniti informato**



Contenuto:

- Periodi di perimenopausa - Che cos'è, cosa fare
- I sintomi più comuni della perimenopausa
- Quali sono i segni che ti stai avvicinando alla menopausa?
- Sbalzi d'umore durante la perimenopausa - De-stressando il

modo natural

□ Squilibrio ormonale durante la perimenopausa

□ Modi naturali per aiutare ad aumentare i livelli di energia

□ Come raggiungere l'equilibrio ormonale

□ Menopausa e perdita di peso - Soluzioni naturali

□ **Come battere l'irritabilità durante la perimenopausa**

□ **Perdita di memoria? - Difficoltà di concentrazione durante la perimenopausa**

□ **Menopausa e perdita di capelli**

□ **Scelte di stile di vita sano durante la menopausa**

- **Rimedi naturali per vampate di calore**

- **Come affrontare la sudorazione notturna durante la perimenopausa**

- **Perdita di libido e perimenopausa: riprendi il tuo desiderio sessuale naturalmente**

- **Perimenopausa: rimedi naturali per rimanere sani e attivi**

Periodi di perimenopausa - Che cos'è, cosa fare

Sei stato libero dalle mestruazioni negli ultimi 2 mesi. Pensi di essere incinta (di nuovo), quindi acquisti un kit per la gravidanza (di nuovo). Sei risultato negativo. Ti piacerebbe pensare a una possibile spiegazione. Dici di essere

davvero contento di non averne uno, soprattutto perché hai sempre la peggior sindrome premestruale mai conosciuta dalla donna.

Sfortunatamente per te, oggi è il tuo giorno (proprio quando indossavi il bianco). Non è solo il dolore più lancinante che tu abbia mai provato, ma senti anche che qualcosa è terribilmente sbagliato. Vuoi andare dal dottore, ma potrebbe darti di nuovo qualcosa solo per il dolore.

cosa fai?

Conosco il dolore che senti. Ma ironicamente, la buona notizia è che non sei solo nella tua sofferenza. Se hai tra i 40 ei 50 anni (forse prima ma non al di

sotto dei 35 anni), potresti soffrire di periodi di perimenopausa. Questa è un'afflizione subita silenziosamente dalla maggior parte delle donne in quella fascia di età, in preparazione alla menopausa. I periodi irregolari sono caratterizzati da cicli lunghi o brevi, un flusso sanguigno pesante o molto leggero, a volte solo avvistamento, crampi dolorosi, coaguli di sangue o periodi semplicemente mancati.

Quando sia l'estrogeno che il progesterone mostrano una bassa produttività, è qui che si verifica lo squilibrio. La prima vittima sarà sempre il tuo ciclo mestruale. Questo combinato con livelli di stress aggiuntivi avrà

sempre i tuoi periodi ad un ritmo irregolare, a volte nemmeno per mesi interi!

Una tonnellata di altri sintomi correlati contribuisce anche a periodi irregolari. Disturbi alimentari, diabete, problemi alla tiroide, aumento di peso (o perdita), fumo, eccesso di esercizio fisico, assunzione eccessiva di alcol e caffeina, malattie del fegato e aborti o parto recenti sono solo alcuni dei sintomi. Se hai appena partorito e stai allattando, è un contraccettivo naturale che consente anche al tuo ciclo mestruale di fermarsi completamente. Anche le malattie ovariche e le anomalie uterine (fibromi, polipi, ecc.) E la tubercolosi potrebbero

essere possibili ragioni. Quindi, per escludere gli ultimi 3 sintomi, assicurati di visitare il tuo medico e farti testare per questi nel caso in cui il tuo intestino ti dica che è qualcosa di più della perimenopausa.

Ora, quando hai davvero bisogno di vedere un medico? Se hai sanguinamenti intensi e prolungati per più di una settimana, forti dolori addominali e spotting, aumento di peso inspiegabile e se stai sanguinando dopo il rapporto sessuale, questo sarebbe un buon momento per perdere la paura degli ospedali e andare da un medico .

Per evitare che ciò accada, fai una pausa dal lavoro o da casa (anche solo per un

po '). Rilassare. Meditare. Segui una dieta sana composta da verdure a foglia verde e frutta. Considera la medicina alternativa prima di pensare alla chirurgia. Se non ce la fai più, visita il tuo medico e chiedi rimedi alternativi.

I sintomi più comuni della perimenopausa

Se hai più di 40 anni, sicuramente ormai hai sentito parlare dei sintomi della menopausa. Ma sai cos'è la perimenopausa? Non è una parola comunemente usata, ma i sintomi della

perimenopausa sono davvero molto comuni!

La perimenopausa è semplicemente il tempo che porta all'eventuale menopausa, quando i sintomi iniziano a manifestarsi. La menopausa per definizione è quando una donna ha avuto un periodo di 12 mesi consecutivi senza un ciclo mestruale, ma questo può richiedere diversi anni per raggiungere effettivamente. Il corpo di ogni donna è diverso e anche il modo in cui il suo corpo reagisce alla diminuzione lenta e costante degli ormoni femminili (principalmente estrogeni e progesterone) è diverso.

In realtà la perimenopausa può iniziare

già negli anni '30 per alcune donne o fino all'inizio degli anni '50. Tuttavia l'età media in cui iniziano i sintomi si aggira intorno ai 40 anni. Poiché all'inizio si tratta in genere di un processo molto graduale, alcune donne inizialmente interpretano erroneamente i sintomi. Ma qui alcuni dei sintomi che troverai molto comuni nella maggior parte delle donne, indipendentemente dal fatto che compaiano o meno all'inizio della tua esperienza con la perimenopausa o molto più tardi.

I sintomi più comuni includono:

- ☐ Periodi irregolari
- ☐ vampate di calore
- ☐ Sudorazioni notturne

- ☐ Moodiness o irritabilità
- ☐ Tenerezza al seno
- ☐ Aumento di peso, soprattutto nella parte centrale
- ☐ Insonnia (insonnia)
- ☐ fatica
- ☐ Bassa libido
- ☐ Secchezza vaginale

Con tutti questi sintomi, penseresti che le donne temano davvero questo periodo della loro vita! Sì, molti lo fanno. Tuttavia, può esserci una certa libertà, senza doversi preoccupare di rimanere incinta per uno, e ovviamente non dover sopportare "la maledizione" ogni mese.

Sappiamo tutti che la menopausa è qualcosa di molto naturale e non è

affatto una malattia poiché è il risultato dell'esaurimento delle cellule uovo dalle ovaie e della riduzione degli ormoni femminili. Con questo in mente, questa transizione, una volta iniziata, può anche essere una vera seccatura anche per molte donne. Le notti insonni sono molto comuni e interferiscono con le donne soprattutto quando devono attenersi a un programma, come il lavoro o la cura dei bambini.

Prendersi cura della propria salute in generale e imparare di più su come affrontare questi sintomi è la migliore medicina, quindi non sedersi pigramente e soffrire in silenzio - impara a gestire questi sintomi della menopausa.

Quali sono i segni che ti stai avvicinando alla menopausa?

I segni della menopausa comprendono una varietà di disturbi che colpiscono molti sistemi corporei. In che modo un singolo evento - l'interruzione della produzione ovarica di ormoni sessuali - influenza così drammaticamente il nostro corpo, è una convalida dell'importante ruolo svolto dagli ormoni.

I seguenti sintomi sono tutti associati alla transizione dai bambini in età fertile a quelli in età post-gravidanza. Il loro ordine non ha alcun significato particolare ad eccezione delle vampate di calore e della sudorazione notturna,

che è la lamentela più comune che le donne esprimono in merito alla menopausa.

Vampate di calore e sudorazioni notturne

Uno dei primi segni che stai entrando in perimenopausa (il periodo da due a cinque anni prima che i tuoi periodi mestruali si fermino) è l'inizio di vampate di calore e sudorazioni. Le vampate di calore e il sudore colpiscono il 75-80% delle donne occidentali mentre passano dalla gravidanza alla menopausa.



Ma ci sono molti altri segni che si avvicina la menopausa o che si è in perimenopausa. Questi cambiamenti corporei sono il risultato del calo dei livelli degli ormoni chiave prodotti dalle ovaie. Mentre il corpo e il cervello si adattano al calo dei livelli di ormoni, molti dei sistemi e delle funzioni dell'organo del corpo ne risentono.

I sintomi elencati di seguito sono tutti segni che la produzione ovarica di ormoni sta diminuendo. Possono o meno essere parte della transizione di una donna.

In effetti, le donne in altre parti del mondo non sperimentano quasi il numero di effetti negativi durante la transizione attraverso la menopausa. Ciò è dovuto a molte variabili, ma in particolare alla dieta e allo stile di vita. Ad esempio, solo il 10-15% delle donne giapponesi riferisce di avere vampate di calore e sudorazioni.

Ecco alcune delle lamentele sintomatiche riscontrate durante la transizione, oltre a vampate di calore e

sudorazioni.

Periodi mestruali irregolari

Uno dei primi indizi che stai entrando in perimenopausa è periodi mestruali irregolari. Anche se i tuoi periodi sono sempre stati regolari, poiché le ovaie iniziano a chiudere la secrezione di estrogeni e progesterone, i tuoi periodi probabilmente diventeranno irregolari. È possibile riscontrare spotting e sanguinamento anche pesante per un paio di giorni tra i periodi mestruali. Altre donne sperimentano periodi molto leggeri e brevi. I periodi possono allungarsi a ogni tre mesi o più.



Un forte sanguinamento durante i periodi è un altro problema riscontrato durante la perimenopausa. Il sanguinamento a volte può continuare per giorni. La secrezione irregolare di estrogeni e progesterone è la causa. Spesso i livelli di progesterone scendono prima dell'estrogeno. Ciò si traduce in quello

che viene definito "estrogeno non opposto", il che significa che gli effetti degli estrogeni non sono più bilanciati dal ciclo ritmico del progesterone. Durante il ciclo mestruale gli estrogeni stimolano l'accumulo del rivestimento dell'utero. Questo rivestimento endometriale viene quindi rimosso durante il periodo. Quando gli estrogeni non sono opposti, il rivestimento dell'utero si accumula più del solito, risultando in più materiale da eliminare, e quindi un periodo più pesante e più lungo.

Depressione, irritabilità e ansia

I sintomi della perimenopausa possono essere stressanti e snervanti. Le vampate

di calore e i sudori sono imprevedibili e possono essere imbarazzanti. Inoltre provocano la perdita del sonno. Oltre il 40% delle donne riferisce anche esaurimento fisico e mentale durante la perimenopausa e la menopausa.



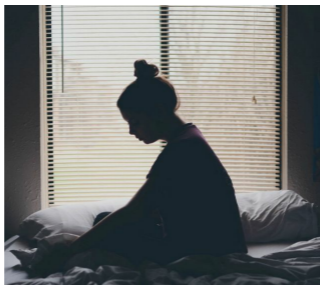
Queste lamentele possono far parte di un circolo vizioso in cui le vampate di calore interrompono il sonno e la perdita di sonno contribuisce a problemi con i propri livelli di energia,

affaticamento e persino memoria e concentrazione. Una conseguenza naturale è spesso la depressione. Sentirsi giù, triste, sull'orlo delle lacrime, non avere alcuna spinta e frequenti sbalzi d'umore possono essere tutti dovuti alla depressione. L'irritabilità e l'ansia sono anche frequenti lamentele nella perimenopausa. Sono comuni sensazioni di nervosismo, aggressività e tensione interiore. I sentimenti di ansia sono spesso associati a vampate di calore.

Problemi di sonno

Tra il 40 e il 60% delle donne perimenopausali e in postmenopausa riferiscono problemi di sonno. In molti

casi la difficoltà a dormire è dovuta a vampate di calore e sudorazioni notturne che disturbano il sonno.



A volte l'insonnia è dovuta all'ansia che è un'altra lamentela comune nella perimenopausa. Durante la transizione verso la menopausa i modelli di sonno di una persona cambiano spesso e l'insonnia associata a questo periodo di tempo può essere dovuta a un cambiamento del modello di sonno.

Mal di testa

L'emicrania può iniziare a manifestarsi durante la perimenopausa. La causa è attribuita a livelli fluttuanti di ormoni che colpiscono una parte del cervello chiamata ipotalamo. Questa parte del cervello è coinvolta in molte funzioni del corpo principale, tra cui controllo della temperatura, pressione sanguigna, ecc.



La costrizione e la dilatazione dei vasi

sanguigni in tutto il corpo è in parte regolata dall'ipotalamo. L'emicrania è ciò che viene chiamato mal di testa vascolare, il che significa che derivano da eccessiva costrizione / dilatazione dei vasi sanguigni nella testa. Quando la regolazione ipotalamica dei vasi sanguigni vacilla, può provocare emicrania.

Problemi di cuore

In questo caso "problemi cardiaci" non si riferiscono a insufficienza cardiaca, infarto o trombosi coronarica. I problemi cardiaci associati alla perimenopausa si riferiscono a una sensazione di disagio nel cuore. La scala di valutazione della menopausa descrive

i problemi cardiaci come "inconsapevole consapevolezza del battito cardiaco, del battito cardiaco, del battito cardiaco o della tensione del cuore".



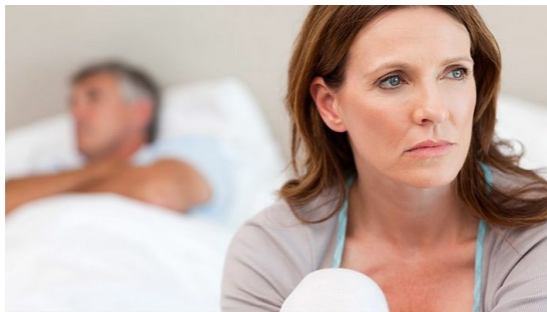
Ricorda che durante la perimenopausa sono i livelli fluttuanti degli ormoni

chiave nel corpo che causano problemi. Una parte fondamentale del cervello che regola molte funzioni del corpo, l'ipotalamo, è responsabile. Una delle funzioni dell'ipotalamo è controllare la risposta allo stress del corpo. La risposta allo stress è responsabile della mobilitazione dell'organismo per l'azione. Ciò include l'aumento della pressione sanguigna, del tono muscolare e della frequenza cardiaca. Poiché l'ipotalamo diventa irregolare nella sua regolazione della risposta allo stress, si manifestano sintomi come un cuore che corre. Questi problemi cardiaci non rappresentano un pericolo per la sopravvivenza, ma possono essere snervanti da provare.

Secchezza vaginale e problemi sessuali

Una diminuzione delle normali perdite vaginali può essere il primo segno di perimenopausa. Il rivestimento della vagina è sensibile agli estrogeni che ne mantengono la salute, la forza e lo spessore. Quando i livelli di estrogeni

diminuiscono, può verificarsi una riduzione della lubrificazione vaginale naturale.



Più del 30% delle donne perimenopausali e in postmenopausa soffrono di secchezza vaginale. La secchezza vaginale e gli altri sintomi della menopausa contribuiscono alla perdita della libido o del desiderio sessuale e anche ai problemi sessuali. Si può verificare prurito e disagio nella

zona vaginale e dolore locale durante il rapporto. Il calo dei livelli di estrogeni influisce anche sul pH della vagina. Un pH basso (ambiente acido) aiuta a proteggere dalle infezioni vaginali. Con il calo dei livelli di estrogeni e la perdita di protezione dagli acidi, possono verificarsi infezioni vaginali più frequenti. Mentre molti di questi sintomi di perimenopausa e menopausa migliorano o scompaiono nel tempo, la secchezza vaginale può continuare indefinitamente.

Problemi alla vescica

I tessuti che rivestono la vescica sono anche sensibili agli estrogeni, che mantengono anche la loro forza, spessore e salute. Il quindici per cento delle donne in perimenopausa e in menopausa sperimenta un aumento delle infezioni vaginali e della vescica.



Minzione frequente e dolorosa, aumento della frequenza della minzione durante la notte e sensazione di necessità di urinare anche quando la vescica è vuota

sono sintomi associati.

Dolore e rigidità articolari e muscolari

Alcuni studi hanno riportato che i dolori e i dolori articolari e muscolari sono una lamentela più comune rispetto alle vampate di calore in alcuni gruppi di donne in perimenopausa.



Il dolore alla schiena e la rigidità sono spesso riportati in oltre il 50% delle donne in perimenopausa e in menopausa. Anche dolori articolari, indolenzimento

muscolare e rigidità non imputabili a lesioni o altre cause sono una lamentela frequente.

Sbalzi d'umore durante la perimenopausa - De-stressando il modo naturale

Gli sbalzi d'umore sono vissuti da oltre il 50% delle donne perimenopausali. I sintomi fisici, emotivi e mentali sono anche abbastanza normali in una donna in perimenopausa e menopausa. I sintomi della perimenopausa possono anche influenzare le donne in così tanti modi, le donne sentono che è normale. A volte possono sentirsi come il pendolo che è andato fuori controllo. Passare attraverso la transizione in menopausa

può essere abbastanza inquietante per qualsiasi donna, specialmente quando le sue emozioni sono turbolente e si sente fuori controllo. Questo articolo si concentrerà sul livello emotivo di una donna durante il suo viaggio in menopausa. Comprendendo che non sta andando fuori di testa, una donna può provare un trattamento naturale per calmare le sue emozioni e alleviare i suoi sbalzi d'umore. Ricorda, non è nella tua testa, sono i tuoi ormoni.



Le donne di solito possono sperimentare uno sbalzo d'umore quando i loro ormoni sono sbilanciati. Un'oscillazione dell'umore è quando una donna reagisce in modo esagerato emotivamente. In realtà è un sintomo normale e molto comune della perimenopausa. Potrebbe essere un fenomeno sconvolgente per lei e per coloro che la circondano.

A volte può far impazzire la sua famiglia. Di solito è utile capire perché una donna sta vivendo questi stati d'animo durante la menopausa. Una donna può subire fluttuazioni estreme nei suoi umori e può sperimentare un drastico cambiamento nel suo stato emotivo.

Sbalzi d'umore e sensazioni durante la perimenopausa Tutte le donne possono sperimentare diversamente i vari sintomi dell'umore. Molti di questi sintomi di sbalzi d'umore sono anche abbastanza common.

- Frequenti cambiamenti di umore
- Mood estremi
- Tristezza
- La depressione
- Irritabilità
- Ansia
- Aggressione
- Meno pazienza
- Nervosismo

□ Malinconia

Lo stress durante la perimenopausa Lo stress può essere ridotto nella vita di una donna. Lo stress può stimolare un corpo a produrre più adrenalina e cortisolo. Il cortisolo può inibire la produzione di progesterone nelle ovaie. Lo stress induce anche un corpo a produrre un alto livello di cortisolo, che può ridurre la produzione di progesterone causando il dominio dell'estrogeno. Un eccesso di cortisolo può ridurre i livelli di progesterone, che può anche causare ipertensione, diabete, indebolire il sistema immunitario ed eliminare vitamine e minerali essenziali dal corpo. Puoi migliorare il tuo

benessere quando gli ormoni sono bilanciati e il processo di invecchiamento può rallentare ed essere meno debilitante.



Squilibrio ormonale durante la perimenopausa

Lo squilibrio ormonale può causare segni e sintomi fastidiosi per una donna. Può essere un sollievo sapere che spesso questi squilibri possono essere trattati con successo in modo naturale e sano. In effetti, una donna può essere abbastanza sorpresa da quanto velocemente un sintomo come gli sbalzi d'umore possano migliorare semplicemente usando un approccio naturale. La terapia sostitutiva con ormoni estrogeni, (ERT), fino a poco tempo fa era spesso prescritta per trattare lo squilibrio ormonale per quasi tutti i problemi ormonali. Da PMS, depressione, periodi irregolari, sbalzi

d'umore o vampate di calore; i medici hanno scritto prescrizioni ERT o HRT per le donne.



Potresti essere sorpreso di sapere che i farmaci ormonali sono stati i farmaci più venduti per decenni. Tuttavia, gli studi in corso mostrano che la TOS presenta gravi rischi per la salute a causa di

carcinoma ovarico, carcinoma mammario, coaguli di sangue o malattie cardiache. Gli alti rischi per la malattia fanno sì che le donne e gli operatori sanitari ripensino all'uso di farmaci in terapia ormonale sostitutiva e ERT. In effetti, quando lo studio sulla salute delle donne ha mostrato che le donne hanno un rischio molto più elevato di cancro, le donne si spaventano e smettono di usare l'ERT. Quindi hanno iniziato la ricerca di soluzioni naturali.

Le soluzioni naturali per correggere gli squilibri ormonali che i medici raccomandano sono uno stile di vita sano, una dieta, un esercizio fisico, rimedi naturali e una crema naturale al

progesterone. Una dieta può essere migliorata includendo cereali integrali, proteine, verdure e frutta. Le diete sane migliorano la salute a lungo termine, riducono i sintomi dello squilibrio ormonale e consentono una vita più lunga.

I benefici dell'esercizio fisico
L'esercizio fisico e l'aumento dell'attività fisica aiutano a dormire meglio, essere più energici, sembrare più giovani, godersi una vita sessuale migliore e migliorare gli sbalzi d'umore. L'esercizio fisico aiuta a migliorare il tessuto connettivo e rende le ossa più forti. L'esercizio fisico aumenta

l'ormone dello stress che aiuta ad amplificare una prospettiva positiva oltre alla perdita di peso. L'esercizio fisico dovrebbe essere un'abitudine permanente. L'esercizio fisico migliora l'umore di una donna e aumenta il suo sistema immunitario.

La crema al progesterone naturale è una soluzione naturale sicura La crema al progesterone naturale è una terapia ormonale sostitutiva sicura ed efficace che può bilanciare delicatamente gli ormoni di una donna e fornire sollievo agli sbalzi d'umore. Il progesterone naturale può aiutare ad alleviare molti dei sintomi causati dalla perimenopausa, compresi sbalzi d'umore. La crema di

progesterone bio-identico o naturale contiene molecole che sono la stessa molecola del progesterone di produzione naturale femminile.

Negli anni '50, il Dr. Dalton, in Inghilterra, scoprì che la crema naturale al progesterone era la causa e il trattamento della depressione, della depressione post-partum e degli sbalzi d'umore. In un altro studio, il Dr. Prior, del Canada, ha scoperto che i corridori avevano bassi livelli di progesterone che hanno interrotto i loro periodi. Ray Peat, microbiologo e ricercatore insieme al Dr. John Lee hanno scoperto che la terapia con progesterone naturale ha aiutato le donne con la maggior parte dei

problemi legati agli squilibri ormonali. Ha scoperto che i problemi vanno da infertilità, sintomi di sindrome premestruale e sintomi durante la menopausa.

È importante che una donna capisca che i suoi sbalzi d'umore possono essere alleviati. Potrebbero esserci anche altri fattori coinvolti che causano il suo umore. Altri sintomi della menopausa come sudorazioni notturne, vampate di calore, affaticamento e cambiamenti fisici possono causare o intensificare l'umore di una donna. Conoscendo e comprendendo le sue fluttuazioni ormonali, una donna può iniziare con una crema naturale al progesterone per

aiutarla a controllare i suoi sbalzi d'umore. La crema bio-identica al progesterone come terapia ormonale sostitutiva naturale ha sostituito la terapia ormonale sostitutiva tradizionale, principalmente perché riduce in modo sicuro la maggior parte dei sintomi causati dalla menopausa.

Il progesterone equilibra il rapporto tra estrogeni bassi o progesterone alto o basso. La crema naturale al progesterone è l'unico ormone bioidentico che può raggiungere efficacemente il sollievo dei sintomi. La crema naturale al progesterone affronta la causa dello squilibrio ormonale, quindi può aiutare ad alleviare i sintomi.



La crema al progesterone naturale con igname selvatico e bacche di albero casto è un approccio raccomandato. I rimedi naturali possono essere efficaci, più sicuri dei farmaci e un'opzione preziosa. Non ha effetti collaterali. È economico ed efficace. La crema naturale al progesterone affronta la causa di uno squilibrio ormonale.

Modi naturali per aiutare ad aumentare i livelli di energia

Le donne che stanno attraversando la

transizione verso la menopausa spesso sentono poca energia. È probabilmente il sintomo più comune avvertito durante questo periodo. Le donne sentono la perdita di energia insieme a irritabilità e difficoltà a concentrarsi durante il giorno. È importante che una donna comprenda i cambiamenti che si verificano nel suo corpo durante questa fase della vita. Comprendendo i sintomi della perimenopausa, può conoscere gli approcci naturali a bassa energia che possono farla sentire meglio.

Le donne si lamentano dei livelli di energia, sentendosi stanche, deboli e affaticate per la maggior parte del tempo. Questa bassa energia può essere

causata da condizioni fisiche e mentali. Non avere energia può essere frustrante per una donna, poiché una bassa energia influenza sia il suo corpo che la sua mente allo stesso tempo. Una normale causa di stanchezza e perdita di energia sono i livelli ormonali fluttuanti. La bassa energia è caratterizzata da una mancanza di energia, senza sonnolenza.

Lo stress, la carenza di progesterone, la mancanza di esercizio fisico regolare, l'obesità, l'esposizione a pesticidi e sostanze chimiche e uno stile di vita malsano sono alcuni dei fattori che possono contribuire alla bassa energia. Il dominio degli estrogeni, la pillola, l'ereditarietà, il cibo spazzatura, la

cattiva alimentazione e l'alcool eccessivo sono tutti colpevoli anche di bassa energia. I due principali ormoni nel corpo di una donna sono estrogeni e progesterone. Questi due ormoni sono prodotti ovaie e possono controllare il ciclo mestruale di una donna. L'estrogeno e il progesterone devono essere in rapporto tra loro per sentirsi bene. Questo equilibrio mantiene una donna in salute, senza sintomi di squilibrio ormonale o bassa energia.

La menopausa inizia quando le ovaie di una donna hanno fermato definitivamente la produzione di uova. Le mestruazioni si sono fermate per un anno. Quando le mestruazioni si interrompono, le donne

non possono più avere figli. Molte donne possono iniziare a manifestare spiacevoli effetti collaterali.

In media, una donna può raggiungere la menopausa quando ha 52 anni. La perimenopausa si verifica quando le ovaie di una donna iniziano a declinare. Inizia una significativa riduzione della produzione di progesterone ed estrogeni. Le donne possono iniziare a sperimentare un periodo irregolare e altri sintomi.

Affaticamento e sistema immunitario - Il progesterone può anche influenzare la salute delle ossa, del sistema immunitario e del fegato di una donna. Quando i livelli di progesterone iniziano

a diminuire, possono iniziare a comparire sintomi e segni di perimenopausa. Esistono opzioni terapeutiche che possono aiutare a migliorare la mancanza di energia. Queste opzioni sono cambiamenti nello stile di vita, integratori naturali e alternativi, ormoni bio-identici, farmaci o terapia ormonale sostitutiva.

La crema naturale al progesterone è una terapia ormonale sostitutiva sicura ed efficace che può bilanciare delicatamente gli ormoni di una donna. La crema naturale al progesterone contiene molecole bio-identiche che imitano il progesterone naturale delle donne. È effettivamente la stessa

molecola del progesterone che il tuo corpo produce. Molte donne che usano la crema naturale al progesterone hanno avuto risultati positivi.

Come raggiungere l'equilibrio ormonale

Come la maggior parte delle donne americane sulla quarantina, probabilmente hai bisogno di aiuto perimenopausa quando hai a che fare con i sintomi spiacevoli che si verificano durante il passaggio alla menopausa. La soluzione più semplice e ovvia sembra essere la terapia ormonale sostitutiva; probabilmente hai visto pubblicità sul perché dovresti iniziare a

prendere gli ormoni anni prima della menopausa. Ciò che queste pubblicità non dicono è che gli estrogeni sintetici possono causare il dominio degli estrogeni, aumentando il rischio di malattie cardiache, osteoporosi e cancro al seno. Invece di fare il grande passo e rischiare gli effetti collaterali della terapia ormonale sostitutiva, perché non provare a ridurre i sintomi naturalmente? Ecco cinque cose semplici ed economiche che puoi fare per ripristinare il tuo equilibrio ormonale.

1. Esercizio: per il sollievo della perimenopausa

Mentre l'esercizio fisico non è una cura

per le vampate di calore, aiuta le donne perimenopausali a far fronte all'ansia, allo stress e alla depressione che si verificano insieme ai sintomi. Questo è stato scoperto dai ricercatori della Temple University, in Pennsylvania. L'autore dello studio ha esaminato 380 donne con un'età media di 42 anni che hanno trascorso 15-90 minuti camminando cinque volte alla settimana.



All'inizio del periodo di studio, tutte le donne erano perimenopausali. Entro la fine del periodo di studio, metà esperienza con vampate di calore. Tuttavia, i ricercatori hanno notato che avevano abbassato i livelli di stress, depressione o ansia, in particolare quelli che trascorrevano almeno 30 minuti al giorno camminando. Questa

osservazione è molto importante perché il calo dei livelli di estrogeni porta ad un aumento di ansia, stress e depressione.

Non è necessario ottenere un abbonamento a una palestra per ottenere i benefici psicologici dell'esercizio. Invece di guidare al lavoro, prova a prendere l'autobus e a camminare per i blocchi extra. O perché non saltare l'ascensore e salire le scale? Esistono molti modi per intrufolarsi nella routine quotidiana e non avrai problemi a trovarne uno adatto al tuo ritmo e alle tue esigenze. Assicurati solo di non esagerare.

2. Dieta: per migliorare i sintomi della

perimenopausa

Riduci gli alimenti trasformati e gli alimenti grassi e passa a una dieta ricca di proteine con carboidrati complessi. Le proteine contengono aminoacidi, che sono i mattoni di ormoni ed enzimi. Assumi abbastanza aminoacidi nel tuo corpo e sarai in grado di ripristinare alcuni degli squilibri ormonali che si verificano durante la menopausa.



Tuttavia, sii molto selettivo su dove ottenere le proteine; carne rossa e carni grasse aumenteranno solo il rischio di malattie cardiache e aggraveranno il dominio degli estrogeni. Gli studi dimostrano che una dieta con il 25% di grassi porta al carcinoma dell'endometrio e al carcinoma mammario perché spostano la formazione di metaboliti benigni. Invece di mangiare più carne, cerca fonti più sane come tofu e legumi. I carboidrati complessi, d'altro canto, impiegano più tempo a convertirsi in glucosio, il che significa che avrai molta energia a lunga durata per il resto della giornata.

3. Black Cohosh: un aiutante pre menopausa preferito



Se quelle vampate di calore sono troppo fastidiose per il comfort, scegli un rimedio naturale come il cohosh nero. Il

cohosh nero, un'alta pianta perenne della famiglia del ranuncolo, contiene una sostanza chiamata glicosidi che regola la temperatura corporea e riduce le vampate di calore. Esistono numerosi studi sull'efficacia del cohosh nero, con molte donne che segnalano un minor numero di episodi di vampate di calore. La dose media è di 40 mg al giorno e il sollievo dai sintomi si verifica in quattro settimane.

4. Sonno: un elemento essenziale per il supporto della perimenopausa

Come la dieta e l'esercizio fisico, il sonno è un bisogno umano importante. Secondo la National Sleep Foundation, la donna media di età compresa tra 30 e

60 anni ottiene solo sei ore di sonno al giorno, due ore in meno rispetto alle otto ore consigliate. Non solo una buona notte di sonno ti farà sentire rinvigorito e rivitalizzato, ma previene anche la fatica surrenalica, una condizione comune tra le donne perimenopausali in cui le ghiandole surrenali sovraccariche ti mettono in un costante stato di esaurimento.

5. Meditare: un segreto per invecchiare con grazia

La meditazione è un altro approccio per prevenire l'affaticamento surrenale e ridurre i sintomi della perimenopausa. Il tipo di meditazione che desideri utilizzare è la tua scelta, a condizione

che riduca gli effetti psicologici della perimenopausa e ripristini il tuo senso di benessere. In definitiva, la meditazione ti aiuterà a vedere questo momento della tua vita come positivo, pieno di cambiamenti e possibilità eccitanti. Sebbene i sintomi della perimenopausa possano inizialmente essere scomodi, sono i forieri di una nuova era in cui la maggior parte delle donne riferisce di sentirsi più a proprio agio e a proprio agio con se stessi.

Menopausa e perdita di peso - Soluzioni naturali

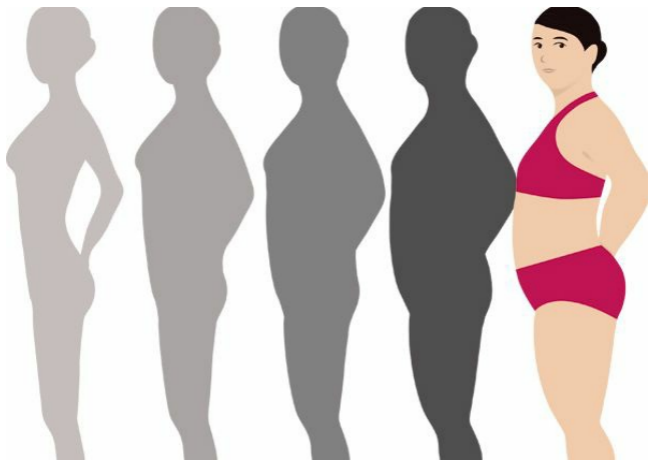
Per molte donne, la menopausa è un momento difficile di transizione dagli anni riproduttivi a quelli post-fertili. La menopausa si verifica quando gli ormoni femminili diminuiscono naturalmente e il corpo di una donna smette di far maturare i follicoli uovo ogni mese in preparazione alla gravidanza. La menopausa è considerata completa un anno dopo l'ultimo periodo mestruale di una donna.

Perché le donne aumentano di peso

durante la menopausa

A volte le donne che ingrassano durante la menopausa non hanno apportato cambiamenti nelle loro abitudini alimentari o nell'esercizio fisico. Questo può essere frustrante, spingendo le donne a chiedersi cosa abbia causato questo improvviso e inaspettato aumento di peso. Altre volte, l'aumento di peso è il risultato di un eccesso di cibo innescato ormonalmente. Un'altra causa dell'aumento di peso è il naturale rallentamento metabolico che si verifica con l'età delle persone. Questo metabolismo più lento significa che un eccesso di calorie o una dieta squilibrata avranno un effetto molto

maggiore sulle donne in menopausa.



Anche il grasso corporeo e gli estrogeni hanno un ruolo complementare unico. Il grasso corporeo aiuta a regolare la produzione di estrogeni, l'ormone femminile che diminuisce drasticamente in menopausa. A volte, il corpo combatterà per trattenere il grasso nel

tentativo di stabilizzare i livelli di estrogeni. Anche gli ormoni e il grasso corporeo interagiscono tra loro in quanto complessi influenzano l'aumento di peso attraverso i cambiamenti di appetito, digestione e metabolismo.

Come battere l'irritabilità durante la perimenopausa

Cosa succede veramente quando ti ritrovi a scattare al gatto senza una vera ragione, o selvaggiamente impaziente con la ragazza che fa il checkout lento - più del solito, intendo !!

Se hai 40 o primi 50 anni, potrebbe essere la menopausa. O potrebbe non

farlo. Fino al 50% di tutte le donne perimenopausali sperimentano disturbi dell'umore, inclusa l'irritabilità. In effetti, può essere uno dei primi segni che sei perimenopausale!



I tuoi ormoni possono essere sbilanciati e causare ulteriore irritabilità quando i

livelli di estrogeni diminuiscono. Potrebbe sembrare PMS con steroidi !! Uno studio condotto su donne in menopausa e post-menopausa ha scoperto che l'irritabilità con gli altri era associata ad un aumento dei livelli di ormone stimolante il follicolo (FSH) e ormone lutenizzante (LH), ormoni che sono marcatori dell'invecchiamento ovarico e della menopausa.

Essere irritabili e intolleranti con chi ti circonda, inclusi coniuge, figli e animali domestici ha conseguenze e nessuno di loro contribuisce alla pace personale. Esprimere l'irritabilità può allarmare e turbare i propri cari e farti sentire in colpa per essere infelice per coloro che

non meritano un'espressione così generosa della tua ira! E non è tutto, in questo momento della tua vita puoi esaminare il tuo passato e il tuo futuro e decidere di mettere tutte le tue relazioni al microscopio per determinare se valgono l'energia che serve per mantenerle.

I sintomi di irritabilità possono includere:

- ☐ Sensazione di stress durante una giornata "normale"
- ☐ L'insonnia
- ☐ Sentirsi "al limite"
- ☐ Durare con rabbia o frustrazione o urlare di rabbia
- ☐ Meno tolleranza nei confronti di

persone ed eventi

- Pazienza ridotta
- Reazione eccessiva a qualcosa che non ti avrebbe disturbato in passato

L'irritabilità è un sintomo generale con molte spiegazioni.

La tua irritabilità potrebbe non avere nulla a che fare con la menopausa. Potrebbe essere collegato a fattori psicologici e di stile di vita tra cui stress, grandi cambiamenti della vita, una storia di depressione o disturbi dell'umore, inattività fisica, consumo eccessivo di caffeina, alcool o droghe o cattiva alimentazione.

Le cause fisiche possono includere sospensione o reazione da farmaci,

cancro, mal di testa o emicrania, trauma cranico, anemia, infezione virale, diabete e ipoglicemia.

L'irritabilità può essere un effetto collaterale di malattie croniche come ipertensione, malattie cardiache e diabete o malattie della tiroide.

L'irritabilità può essere causata da caffeina, fame e cattiva alimentazione.

La tua irritabilità può essere il risultato della mancanza di sonno da parte di un altro indicatore della menopausa: l'insonnia.

Altri sintomi della menopausa, come vampate di calore, perdita di libido, secchezza vaginale e altro, possono causare o contribuire all'irritabilità.

Squilibrio ormonale sì, ma il cambiamento maggiore si sta verificando nel tuo cervello che si sta ricablano durante la perimenopausa. Una nuova crescita della guaina mielinica, il rivestimento che isola i nervi e accelera la connessione tra le cellule nervose, sta avvenendo nella parte del cervello responsabile dell'apprendimento emotivo. Questi cambiamenti creano maggiore chiarezza e ci aiutano a passare dalla cura degli altri ad attività più auto-nutritive. Da qui l'irritabilità quando ti viene chiesto di fare cose (ad es. Aiuto con i compiti, fare i pasti) che potresti aver fatto in passato senza pensare.

L'irritabilità e la pulizia delle relazioni durante la mezza età possono essere il risultato del raggiungimento del punto di rottura per tollerare una relazione insoddisfacente che dura da troppo tempo. Questa è probabilmente una buona cosa! Potrebbe sorprenderti sapere che molti anni di emozioni cotte e irrisolte possono anche essere correlate a vari "disagi" o "malattie" nel tuo corpo. Questo è ciò che è noto come collegamento "mente-corpo" alla malattia. Hai emozioni o risentimenti tossici che incidono negativamente sulla qualità della tua vita? Hai sentimenti negativi nei confronti di persone importanti della tua vita che stanno

oscurando i tuoi buoni sentimenti?
Questi sentimenti devono essere risolti -
ora.

**Come puoi battere l'irritabilità?
L'auto-nutrimiento è la chiave!**

Prenditi del tempo per te stesso; da solo
o con persone positive e gentili.

Pratica piacevoli hobby rilassanti come
perline, maglieria, giardinaggio o altre
attività come ascoltare la tua musica
preferita, fare un bagno ai sali di Epsom
o cambiare la tua routine e imparare
nuove cose prendendo una lezione.

Impara e usa tecniche di riduzione dello
stress tra cui esercizi di respirazione di
rilassamento, yoga, meditazione, tai chi,

visualizzazione e ottieni più aria fresca e sole - ogni giorno!

Impegnati a nutrire e amare te stesso mangiando cibi più sani. Considera i benefici della pulizia nutrizionale per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di benessere!

Assicurati di assumere abbastanza vitamine del gruppo B, calcio e magnesio ogni giorno.

Riduci al minimo alcol e caffeina.

Fai esercizio fisico regolare - uno strumento di guarigione universale - offre vantaggi per qualsiasi condizione tu possa nominare. Odio l'esercizio? Prendi in considerazione l'idea di ottenere una macchina per esercizi di

rimbalzo di fascia alta, il trampolino, in modo da poter "salire" in qualsiasi momento della giornata per cambiare energia e far scorrere sangue e ossigeno nel tuo cervello!

Dai un'occhiata onesta a quello che sta succedendo nella tua vita e chiediti se la situazione ti sta servendo ora. Se dovessi rifarlo di nuovo, lo faresti? È meglio lasciarlo continuare o provare dolore a breve termine per un guadagno a lungo termine? Le tue risposte possono aiutarti a decidere di rinegoziare le tue relazioni con la famiglia e gli amici. Ciò potrebbe includere la modifica di "contratti non scritti" con il coniuge e / o i figli che in passato hanno consentito a

loro di fare richieste dell'ultimo minuto che ti derubano dei tuoi tempi di inattività o si aspettano che tu faccia tutto il cucinare o pulizia della casa. Questo può essere impegnativo e richiedere tempo per coinvolgere tutti nella famiglia, ma ti sentirai rispettato e potenziato mentre ti difendi e alla fine soddisfi le tue esigenze.

Condividi la tua vita e risolvi i problemi con amici e parenti di fiducia o con un buon terapeuta. Vale la pena essere vulnerabili con le persone giuste. Provalo e vedi.

Non c'è urgenza di cambiare la maggior parte di ciò che accade nella nostra vita, fatta eccezione per l'urgenza che gli

diamo - di solito in base a quanto vogliamo che le cose cambino. Ti meriti di stare bene con te stesso e il mondo che ti circonda. Prima fai il primo passo che ritieni giusto per te, prima la tua vita tornerà in carreggiata. Avrai spostato l'energia e presto ti sentirai più calmo e più simile all'occhio della tempesta che all'uragano!

Perdita di memoria? - Difficoltà di concentrazione durante la perimenopausa

La difficoltà di concentrazione e i problemi di memoria sembrano sempre peggiorare man mano che una persona cresce. Per una donna che si preoccupa che potrebbe essere un po' troppo smemorato durante la perimenopausa e la menopausa, questo articolo discuterà i motivi per cui ciò le sta accadendo. Comprendendo che si tratta di un evento normale al momento in cui ci si avvicina alla menopausa, una donna può

rilassarsi con la consapevolezza di poter migliorare la propria concentrazione mentale. Durante la fase di perimenopausa e menopausa, è normale avere gli effetti su e giù degli squilibri ormonali che possono darle la sensazione che stia lentamente iniziando a perdere la concentrazione e che abbia difficoltà a concentrarsi. Potresti notarlo, ad esempio, dimenticando dove hai messo le chiavi o parcheggiato l'auto.



Perdita di memoria, dimenticanza, perdita di concentrazione e mancanza di concentrazione sono alcuni dei sintomi fastidiosi di cui le donne si lamentano più spesso. Questi sentimenti di confusione e disorientamento mentale sono in realtà abbastanza comuni durante la transizione di mezza età di una donna. I sintomi possono anche essere aggravati

dopo che una donna ha avuto un'isterectomia e ha avuto una menopausa precoce. La perimenopausa è un periodo fino a 10 anni prima della menopausa, che è la fine di un periodo femminile.

Sintomi comuni di difficoltà di concentrazione:

- ☐ Dimenticare le conversazioni recenti
- ☐ Pensiero sfocato
- ☐ Disorientamento
- ☐ Dimenticanza
- ☐ Impossibile concentrarsi per un lungo periodo

Trattamenti per migliorare la concentrazione e la memoria

I trattamenti naturali per migliorare la memoria e la concentrazione sono dieta, sonno, esercizio fisico, rimedi erboristici e crema naturale al progesterone. Mangiare cibo nutrizionale è essenziale per avere un cervello e un corpo sani. Mangiare la corretta combinazione di proteine, carboidrati e grassi sani può aiutare con difficoltà di concentrazione.

Gli antiossidanti possono aiutare con la funzione di memoria e una migliore concentrazione. Gli alimenti ad alto contenuto di antiossidanti includono verdure gialle e alcune noci. Anche la

soia e il tofu possono migliorare la memoria. Ginkgo biloba, tè verde e mirtilli sono anche ottimi per aumentare la concentrazione e aumentare la memoria. Con alcune modifiche alla sua dieta, una donna può mangiare più sano e anche ridurre l'oblio e la difficoltà di concentrazione durante la perimenopausa e la menopausa.

Inoltre, dormire per almeno otto ore ogni notte può anche aiutare con le abilità di memorizzazione. L'esercizio fisico è anche un altro modo per raggiungere l'idoneità mentale. Può aumentare le sostanze chimiche che nutrono le cellule nervose all'interno del cervello. L'esercizio fisico riduce anche la

pressione alta che può causare perdita di memoria a breve termine. È importante non stressarsi. Quando una persona è stressata, il corpo può rilasciare troppo cortisolo. Questo non è utile per il richiamo di informazioni. Tuttavia, apprendere un nuovo hobby o frequentare una lezione dà al cervello un buon allenamento e può aiutare a rafforzare la memoria quando si hanno problemi di memoria o difficoltà di concentrazione.

Progesterone naturale e memoria

Quando una donna sta attraversando la menopausa, la produzione di estrogeni può scendere fino al 60% e la produzione di progesterone può andare a

zero. Il rapporto di squilibrio ormonale è la causa dei sintomi spiacevoli e spiacevoli. Le donne possono prendere in considerazione l'uso della crema di progesterone naturale per i sintomi per ottenere sollievo. Una donna non dovrebbe sentirsi sola. Molte donne presentano gli stessi sintomi e segni. Una donna dovrebbe capire cosa è normale e sano e cosa non lo è. Questo è importante per il suo benessere, la sua salute e la sua energia.

Molti medici usano la crema progesterone bioidentica per problemi di memoria e difficoltà di concentrazione come terapia ormonale sostitutiva naturale, principalmente

perché riduce in modo sicuro la maggior parte dei sintomi causati dalla menopausa, inclusa la difficoltà di concentrazione. Il progesterone è di solito un precursore di tutti gli altri ormoni all'interno del corpo inclusi estrogeni e testosterone. Il progesterone equilibra il rapporto tra estrogeni bassi o progesterone alto o basso. La crema naturale al progesterone è l'unico ormone bioidentico che può raggiungere efficacemente il sollievo dei sintomi. La crema naturale al progesterone affronta la causa dello squilibrio ormonale, quindi può aiutare ad alleviare i sintomi. La crema naturale al progesterone con igname selvatico e bacche di albero

casto è una scelta consigliata. È molto popolare tra gli operatori sanitari e le donne di tutte le età. I rimedi naturali possono essere efficaci, più sicuri dei farmaci e un'opzione preziosa. Molte donne possono scoprire che una crema naturale al progesterone è il tipo più semplice di trattamento alternativo per loro da usare. Non ha effetti collaterali. È economico ed efficace.

La crema naturale al progesterone tratta uno squilibrio ormonale alla propria fonte. È l'unico rimedio naturale che affronta la causa dello squilibrio ormonale. La causa dello squilibrio ormonale è il rapporto tra estrogeno e progesterone e declino di tutti gli ormoni.

La terapia ormonale sostitutiva con estrogeni (ERT) è un'altra opzione per le donne che soffrono di un basso desiderio sessuale. Esistono alcuni rischi associati alla terapia ormonale sostitutiva con estrogeni, come una maggiore possibilità di sviluppare

alcuni tumori nelle donne. Ora ci sono opzioni clinicamente provate per la TOS che sono sicure ed efficaci. La crema naturale al progesterone è una crema ormonale bio-identica che bilancia delicatamente gli ormoni e fornisce sollievo a molti sintomi della menopausa, inclusa la perdita della libido.



Quando una donna capisce che una difficoltà di concentrazione è in realtà un sintomo molto comune durante la menopausa, possono essere prese misure per migliorare la sua chiarezza mentale. La mancanza di concentrazione può essere spaventosa per una donna quando è così inaspettata. Una donna potrebbe sentirsi preoccupata che l'oblio, i problemi di memoria e la difficoltà di concentrazione sono un segnale di avvertimento dell'Alzheimer. Leggendo questo articolo una donna può essere certa che ci sono dei passi che può prendere per alleviare la sua mente preoccupata. La menopausa è un altro

capitolo del ciclo di vita di una donna. Comprendendo i sintomi della menopausa ci sono soluzioni naturali che una donna può provare. Una volta che hai tutte le informazioni sulle tue opzioni, puoi fare una scelta informata.

Menopausa e perdita di capelli

Stai perdendo i capelli? Se ti stai avvicinando alla quarantina e hai una chioma che si assottiglia lentamente, potresti essere in menopausa. Sì, certo che sto parlando con le donne adesso! Tutti sanno che gli uomini perdono i

capelli quando invecchiano, ma molti non sanno che può accadere anche con le donne in menopausa.

Perché questo accade con tutti gli altri sintomi della menopausa? Naturalmente, come al solito, il principale colpevole è lo squilibrio ormonale. In realtà circa una donna su tre sperimenterà un certo grado di alopecia, o diradamento dei capelli, come effetto collaterale del loro squilibrio ormonale. Questo perché quando i livelli di estrogeni iniziano a scendere rispetto ai livelli di testosterone, i capelli inizieranno a cadere proprio come succede con gli uomini. Questa può essere solo una situazione temporanea con le donne, e di

solito non è così grave come la "calvizie maschile" vissuta dagli uomini.



Naturalmente in rari casi la caduta dei capelli nelle donne può essere causata da un evento molto traumatico o da momenti stressanti nella vita delle donne e persino da problemi alla ghiandola tiroidea. Quando una funzione tiroidea è sbilanciata, anche questo può causare

cambiamenti ormonali. Lo stress può causare questo oltre a cause genetiche, in entrambi i casi il risultato finale può essere sia la pelle secca che la perdita di capelli nelle donne. Non è esattamente quello che avevi in mente quando invecchia, vero? Potrebbe non esserci motivo di allarme, tuttavia se si verifica un'improvvisa perdita di capelli e si sente anche pigro, stressato e fuori di sé, potrebbe essere un viaggio dal medico per escludere l'ipotiroidismo. Questo è il termine per indicare che la tiroide non funziona ai suoi livelli normali. Un certo ciclo di trattamento può essere in ordine in base alla gravità della condizione.

Quindi quali sono i trattamenti per le donne che stanno sperimentando una lieve perdita di capelli, senza altre condizioni mediche o malattie di base? Se la perdita dei capelli è causata solo dal cambiamento dei livelli ormonali, ci sono alcune cose da fare che possono aiutare a riportare il corpo in equilibrio. Considerare un rimedio naturale a base di erbe può essere un buon primo passo nel trattamento di questi sintomi poiché ce ne sono molti tra cui puoi scegliere. Si dice che erbe come il cohosh nero, il dong quai, l'erba madre e persino il ginkgo biloba allevino questo problema. La soia è anche un richiamo di estrogeni,

che può aiutare in una certa misura se mangiato su base regolare. La soia è anche salutare in altri modi, quindi vale sicuramente la pena considerare i benefici.

Un altro motivo per la perdita dei capelli è la mancanza di una buona alimentazione, quindi assicurati di assumere tutte le vitamine e i minerali di cui hai bisogno e che la tua dieta sia piena di verdure, frutta e cereali integrali. La salute generale è davvero uno dei modi per mantenere la pelle e i capelli sani, quindi non trascurare il tuo corpo mangiando cibo spazzatura.

Come ultima risorsa molte donne si stanno effettivamente rivolgendo allo

stesso metodo che gli uomini a volte usano, il minoxidil, per la perdita dei capelli. Non è raccomandato per le donne in età fertile, ma se sei già in perimenopausa, probabilmente non è una considerazione. Funziona? Questa è una questione di dibattito, dal momento che molte statistiche sembrano essere più inclinate verso le aziende che vendono questi prodotti. Tuttavia, ci sono prove che il minoxidil ha qualche effetto sulla crescita dei capelli almeno per alcune persone, quindi potresti provare!



Scelte di stile di vita sano durante la menopausa

Invece di ricorrere alla terapia ormonale da prescrizione, che aumenta il rischio di tumori al seno e riproduttivi, ci sono una serie di rimedi naturali che le donne usano sempre più per combattere l'aumento di peso e altri sintomi della menopausa. Alcuni di questi rimedi includono cohosh nero e salvia, per regolare le vampate di calore; frutti di bosco casti, per malumore e squilibrio ormonale generale; olio di enotera, ampiamente usato per alleviare la

sindrome premenstruale durante la perimenopausa e controllare l'umore nelle donne in menopausa; e l'erba di San Giovanni, un antidepressivo naturale e un antistress.

Mentre questi rimedi si sono dimostrati utili per molte donne, non funzionano nel vuoto. Molte donne commettono l'errore di pensare che questi rimedi prevengano da soli l'aumento di peso e altri sintomi della menopausa. La verità è che la cosa migliore che puoi fare per prevenire o invertire l'aumento di peso in menopausa è attraverso una dieta sana ed esercizio fisico.

Regolamentare l'equilibrio ormonale naturalmente attraverso una dieta ricca

di nutrienti e cibi integrali è un approccio molto più efficace dei rimedi a base di erbe. Mentre i rimedi a base di erbe possono aiutare a integrare una buona dieta e un piano di esercizi, molte donne scoprono che uno stile di vita sano allevierà i sintomi senza la necessità di spendere soldi per questi integratori e preparati a base di erbe.



Mangiare una dieta nutriente comporta

evitare i grassi cattivi, e invece mangiare grassi salutari con moderazione. Cereali integrali, frutta e verdura dovrebbero costituire la maggior parte della dieta, integrata da proteine magre e latticini (o cibi non caseari che contengono calcio). Evita l'alcool alimentare, i cibi piccanti e la caffeina se questi esacerbano i sintomi della menopausa e, naturalmente, evita cibi fritti o grassi, zucchero in eccesso e spazzatura in generale.

Aggiungi otto bicchieri d'acqua al giorno e circa mezz'ora di esercizio il maggior numero possibile di giorni alla settimana, e potresti essere sulla buona

strada per una significativa perdita di peso, anche di fronte agli ostacoli ormonali della menopausa. Probabilmente vedrai anche un miglioramento degli altri sintomi della menopausa quando una dieta sana e un programma di esercizi iniziano a stabilizzare i livelli ormonali.

Sappiamo che la perdita di peso non è un compito facile. E la menopausa non lo rende più facile. Vuoi sapere come perdere peso durante la menopausa?

I rimedi naturali perimenopausa rientrano in due categorie, quelli che promuovono la salute generale e la longevità e quelli che alleviano i disturbi specifici della perimenopausa.

Inizierò con i rimedi di salute generale e seguirò quello con i rimedi di erbe per i reclami della perimenopausa.

Questo è vero anche per un giorno al giorno che presumibilmente si concentra sui bisogni nutrizionali di oltre 40 donne.

Un minerale con più di 40 vitamine di una donna dovrebbe contenere più del 100% della RDA per vitamine e minerali. Dovrebbe anche contenere antiossidanti, tracce di minerali e fito-nutrienti. I fito-nutrienti sono molecole a base vegetale con una moltitudine di benefici per la salute, oltre al loro beneficio antiossidante. Il resveratrolo è un esempio di uno di questi fito-nutrienti

raccomandato per oltre 40 donne.

Una nutrizione ottimale per oltre 40 donne in perimenopausa richiede l'assunzione di un multiplo che non solo abbia i gruppi di nutrienti sopra elencati, ma li abbia in quantità adeguate per avere effettivamente un impatto positivo sulla salute. I fitonutrienti, ad esempio, non hanno RDA. I produttori di integratori sfruttano questo fatto con dichiarazioni fuorvianti. Un marchio si distinguerà dicendo che contiene ad esempio il resveratrolo. Guardando più da vicino l'etichetta si scopre che contiene solo 3 mg di resveratrolo per compressa. Tuttavia, per ottenere efficacemente i benefici del

resveratrolo, è necessario assumere quotidianamente circa 20 mg di resveratrolo.

Guarda anche la qualità dei nutrienti nel tuo multiplo. Spesso i miei pazienti portano i loro integratori e io controllo gli ingredienti sull'etichetta. Un marchio pubblicizzerà, ad esempio, che contiene "calcio per la salute delle ossa". L'RDA per il calcio è di 1000 mg al giorno per le donne di età compresa tra 19-50 e 1200 mg per le donne di età compresa tra 51 e 70 anni. (Molte compagnie nutrizionali useranno ingredienti più economici per ridurre il prezzo del prodotto. Poiché la maggior parte delle persone tende ad acquistare la bottiglia

più economica sugli scaffali, lo fa per vendere il proprio prodotto.)

La forma più economica di calcio è il carbonato di calcio, che si trova in conchiglie, calcare e gesso. Il carbonato di calcio è scarsamente assorbito da molte donne anziane per mancanza di un adeguato acido gastrico. Il citrato di calcio è quindi una forma più costosa di calcio che è meglio assorbita in condizioni di bassa acidità. I multipli con citrato di calcio costano di più, ma il vantaggio supera il costo.

Riassumendo, quindi, un minerale vitaminico multiplo di alta qualità è una

parte essenziale di qualsiasi strategia di salute perimenopausa. Ma deve contenere quantità adeguate di tutte le vitamine e minerali, di antiossidanti e tracce di minerali e persino di fitonutrienti. In termini pratici, ciò significa spendere fino a \$ 1 al giorno e assumere almeno 3 compresse al giorno. Faresti del tuo meglio per acquistare il tuo multiplo da un negozio di alimenti naturali o da un professionista della salute che è educato alla nutrizione.

Rimedi naturali per vampate di calore

Molte donne preferiscono utilizzare i rimedi naturali per le vampate di calore

piuttosto che usare hrt o altri farmaci ormonali. Normalmente causati da bassi estrogeni durante la menopausa o la perimenopausa, le vampate di calore possono colpire in qualsiasi momento della giornata. Se si verificano vampate di calore più di un paio di volte a settimana, è consigliabile adottare misure per trattarle.

Gli ormoni estrogeno e testosterone sono entrambi pensati per regolare il corpo contro le vampate di calore. Quando questi sono carenti nel corpo, i vasi sanguigni possono essere dilatati in modo casuale e questo provoca aumenti molto rapidi della temperatura della pelle, portando a un'eccessiva

sudorazione.

Durante una vampata di calore, c'è una travolgente sensazione di calore, in particolare intorno al viso e al collo. Tuttavia, non è limitato lì, con la parte superiore del corpo spesso viene effettuata anche. Sudorazioni notturne e sudorazioni diurne sono effettivamente la stessa cosa, con solo l'ora del giorno che è il differenziale. Sebbene occasionalmente siano confusi con la febbre, le vampate di calore scompaiono con la stessa rapidità con cui arrivano e spesso durano solo pochi secondi.

Rimedi naturali per vampate di calore:

Esistono vari passaggi di auto-aiuto per ridurre la probabilità di soffrire di

vampate di calore: -

- ☐ Mantenere la temperatura fresca. Evitare il riscaldamento durante la notte e tenere aperta una finestra
- ☐ Indossa un sandalo aperto durante il giorno (tempo permettendo!)
- ☐ Evitare indumenti da notte pesanti. Dormi in pigiama corto di cotone fresco o in una camicia da notte sottile
- ☐ Elimina l'esercizio appena prima di coricarsi
- ☐ Evitare di mangiare peperoncini in quanto possono aiutare ad aumentare la temperatura corporea
- ☐ Non bere alcolici o bevande contenenti caffeina

☐ Evitare le bevande calde entro un'ora prima di coricarsi

☐ Usa le ventole durante il giorno, può essere utile una mini ventola portatile

☐ Indossare indumenti leggeri in tessuti naturali

☐ Mantenere un buon allenamento di routine, circa 30 minuti al giorno è l'ideale

☐ Pratica una respirazione profonda e lenta quando senti arrivare una vampata di calore

Questi rimedi naturali per le vampate di calore possono essere tecniche utili per far fronte. Tuttavia, se desideri un modo garantito di trattare non solo le vampate di calore, ma anche altri sintomi della

menopausa o della perimenopausa di cui potresti soffrire, esiste un sito informativo che spiega come riequilibrare gli ormoni in modo naturale.

Questi sono modi sicuri e naturali che non solo fermeranno questi spiacevoli sintomi ma miglioreranno incommensurabilmente la tua salute e il tuo benessere generale.

Come affrontare la sudorazione notturna durante la perimenopausa

I sudori notturni sono i cugini notturni delle vampate di calore di una donna. Sebbene possano essere dirompenti e

scomodi, normalmente non segnalano condizioni sottostanti. Questo articolo è per le donne che stanno attraversando la perimenopausa e avvertono sudorazioni notturne. Una donna può avere alcune domande sulla menopausa e sui sintomi.

Durante la menopausa una donna può attraversare tutta una serie di sintomi emotivi e fisici che potrebbero essere molto inquietanti per lei. Il 75% delle donne in menopausa può avere sudorazioni notturne.

Un sudore notturno è un episodio di sudorazione. La sudorazione notturna varia da un sudore lieve a un sudore abbondante. Il sudore notturno è simile alle vampate di calore di una donna che

a volte colpiscono una donna perimenopausa durante le sue ore di veglia. Una donna può spesso sperimentare un sudore così intenso da interrompere il sonno. Ciò può influire sulla vita quotidiana della donna. I soliti sintomi di sudorazione notturna possono consistere in calore improvviso ed estremo, nausea, battito cardiaco irregolare, brividi, arrossamenti e mal di testa. Le donne con sudorazione notturna in menopausa possono presentare da qualsiasi lieve a grave sintomo del sudore notturno durante le normali ore di sonno.

Gli squilibri di progesterone in una donna sono creati quando gli ormoni del

progesterone sono più alti o più bassi del normale nel corpo di una donna. Gli ormoni del progesterone e altri ormoni viaggiano nel corpo di una donna come messaggeri di comunicazione, dicendo a ogni sistema cosa fare. Uno squilibrio di questi ormoni può causare sintomi spiacevoli durante la menopausa. I livelli di progesterone in una donna possono cambiare abbastanza facilmente in momenti diversi durante la notte. Lo squilibrio del progesterone significa che ci sono quantità irregolari di estrogeni e progesterone nel corpo di una donna. La salute ottimale nelle donne può dipendere da un equilibrio dei livelli di estrogeni e progesterone.

La causa più comune di sudorazioni notturne è uno squilibrio del progesterone dovuto al declino degli ormoni con l'età delle donne. Gli squilibri di progesterone possono anche essere causati da stili di vita non sani. Il primo sintomo di uno squilibrio del progesterone nella fase perimenopausa è un periodo irregolare o affaticamento. Altri sintomi possono manifestarsi fisiologicamente o psicologicamente in una donna.

I problemi psicologici possono includere:

- ☐ L'osteoporosi
- ☐ vampate di calore e sudorazioni

notturne

- ☐ Libido abbassata
- ☐ Bassa energia
- ☐ Aumento o perdita di peso
- ☐ Incontinenza
- ☐ I sintomi fisiologici possono includere:
- ☐ Perdita di memoria
- ☐ Ansia
- ☐ La depressione
- ☐ Sbalzi d'umore
- ☐ Difficoltà di concentrazione

Quando i livelli di estrogeni sono alti, i livelli di progesterone possono diminuire. Gli studi dimostrano che le diete, che contengono alimenti che

aiutano a stabilizzare i livelli di estrogeni, possono aiutare a regolare o prevenire i sintomi di squilibri ormonali come la sudorazione notturna. Questi alimenti includono patate dolci, grano, riso, patate, ciliegie, erba medica, mele e soia. Gli alimenti che aumentano il progesterone sono oli, olive, semi e noci e avocado.

L'uso della medicina alternativa è un'ottima scelta nel trattamento degli squilibri ormonali di una donna in modo naturale e sicuro. Un approccio alternativo con la crema naturale al progesterone è l'unica opzione che può trattare un problema alla fonte. Questi approcci possono utilizzare varie

terapie. I rimedi di erbe sono una scelta popolare. L'igname selvaggio, la liquirizia, la radice di unicorno, il fieno greco e il dong quai sono tutti usati dalle donne per bilanciare con successo il progesterone e aiutare a controllare la sudorazione notturna.

I benefici possono essere ottenuti dall'integrazione di una dieta con minerali, vitamine, erbe e altri nutrienti. Mangiare più frutta e verdura e verdure a foglia verde è benefico per la salute di una persona, poiché sono pieni di antiossidanti, fibre, minerali e vitamine. I frutti di mare sono importanti nella dieta di una donna in quanto forniscono proteine e acidi grassi Omega 3.

L'esercizio fisico è un buon modo per mantenere il peso e mantenersi in salute. L'esercizio fisico e una corretta alimentazione aiutano a migliorare lo squilibrio ormonale. I fattori scatenanti che possono aumentare le impurezze notturne sono l'alcol o la caffeina. Gli integratori vitaminici di alta qualità aggiungono nutrienti benefici per la tua salute generale.



Gli esperti possono spesso raccomandare cambiamenti nello stile di vita e trattamenti naturali per le donne che soffrono di sudorazioni notturne. Questo approccio prevede di evitare i fattori scatenanti del sudore notturno, alleviare lo stress, migliorare la dieta e

aumentare l'attività fisica. Ad esempio, latticini, uova e noci possono aiutare a dormire bene la notte. Conoscendo la menopausa e i suoi sintomi, una donna può prendere delle misure per iniziare a vivere una vita più sana.

Sudorazioni notturne e crema naturale al progesterone per il sollievo

Potresti chiederti perché le donne scelgono la crema naturale al progesterone rispetto alla terapia ormonale sostitutiva. Molte donne ritengono che sia una terapia ormonale sostitutiva sicura ed efficace. Può bilanciare delicatamente gli ormoni di una donna alla radice dei sintomi.

La crema naturale al progesterone

contiene molecole bio-identiche che imitano il progesterone naturale delle donne. È effettivamente lo stesso del progesterone prodotto dal tuo corpo. Molti pazienti che usano la crema di progesterone naturale hanno visto risultati immediati.

Molti medici usano la crema al progesterone come terapia ormonale sostitutiva naturale. Alle donne piace soprattutto perché riduce in sicurezza la sudorazione notturna e si sentono meglio.

Che cos'è il progesterone?

Il progesterone è di solito un precursore di tutti gli altri ormoni all'interno del corpo inclusi estrogeni e testosterone. Cosa fa il progesterone nel tuo corpo Il progesterone ha molte funzioni nel sistema endocrino. Il progesterone equilibra il rapporto tra estrogeni bassi o progesterone alto o basso.

La crema naturale al progesterone è l'unico ormone bioidentico che può raggiungere efficacemente il sollievo dei sintomi. Affronta la causa dello squilibrio ormonale, quindi può aiutare ad alleviare i sintomi.

La crema al progesterone naturale con igname selvatico e bacche di albero casto è un approccio raccomandato. La

crema naturale al progesterone è l'unico ormone bioidentico che può raggiungere efficacemente il sollievo dei sintomi. La crema naturale al progesterone affronta la causa dello squilibrio ormonale, quindi può aiutare ad alleviare i sintomi. Molte donne possono scoprire che una crema naturale al progesterone è il tipo più semplice di trattamento alternativo per loro da usare. Non ha effetti collaterali. È economico ed efficace.

La crema naturale al progesterone tratta uno squilibrio ormonale alla propria fonte. È l'unico rimedio naturale che affronta la causa dello squilibrio ormonale. La causa dello squilibrio ormonale è il rapporto tra estrogeno e

progesterone e declino di tutti gli ormoni.

Potrebbe essere abbastanza difficile per una donna accettare il passaggio alla menopausa. È importante che capisca che questo è molto normale. È importante che una donna capisca che la sudorazione notturna è innocua e può essere alleviata con un trattamento naturale.

Perdita di libido e perimenopausa: riprendi il tuo desiderio sessuale naturalmente

La perdita di libido o un basso desiderio sessuale possono interessare fino al 40% delle donne ed è in realtà molto comune durante la perimenopausa. Per una donna che sta vivendo una mancanza di desiderio sessuale durante la perimenopausa, questo articolo può tranquillizzarsi nel sapere che può essere aiutata e che non è sola. Comprendendo ciò che sta attraversando il suo corpo, questo articolo può offrire

alcune soluzioni naturali. È molto importante per una donna capire che un dialogo aperto e onesto con il suo partner può aiutare. Altri segni e sintomi della menopausa sono secchezza vaginale e irritazione. Questi sintomi possono essere collegati alla perdita di libido.

La causa del desiderio sessuale basso

Come la maggior parte dei sintomi della menopausa, la mancanza di desiderio sessuale è generalmente causata da uno squilibrio ormonale. Una riduzione del livello di estrogeni, progesterone e testosterone può essere responsabile di una riduzione del desiderio sessuale di una donna e della perdita di energia.

Altri fattori possono anche essere responsabili di questo sintomo comune di perimenopausa. Potrebbe esserci una causa fisica come disfunzione sessuale, secchezza vaginale o isterectomia. Una causa psicologica può essere dovuta allo stress o alle preoccupazioni sull'invecchiamento. È possibile che problemi di relazione, come la mancanza di una comunicazione intima significativa, possano contribuire o esacerbare la situazione.

Come trattare il desiderio sessuale basso è naturalmente una scelta personale. La perdita di libido può essere trattata con vari metodi. I cambiamenti nello stile di vita, compresi

la dieta e l'esercizio fisico, possono aiutare non solo per la perdita della libido, ma anche per l'ansia e lo stress.

Trattamenti raccomandati:

- ☐ Crema progesterone bio-identica all'ormone naturale
- ☐ Agopuntura
- ☐ rimedi di erbe

Alimenti consigliati:

Fagioli, fegato, carne rossa e ostriche (zinco)

Grano saraceno, mandorle, verdure a foglia verde (magnesio)

Latticini, noci, pesce (proteine)

Latte di soia, tofu (prodotti a base di soia per vegetariani)

Esercizi raccomandati:

- ☐ Yoga per rilassamento e flessibilità
- ☐ Gli esercizi di Kegel rafforzano i muscoli vaginali
- ☐ Aerobica per circolazione e salute del cuore
- ☐ Stretching per alleviare lo stress, il rilassamento e il miglioramento del tono muscolare

Potenzia la tua libido con Progesterone

Il progesterone è un ormone importante nel mantenimento della salute sessuale di una donna. I livelli di progesterone diminuiscono significativamente, poiché le donne passano alla menopausa. Questo declino degli ormoni provoca

affaticamento, periodi irregolari e altri sintomi della menopausa. La perdita di libido o un basso desiderio sessuale è probabilmente il sintomo più difficile da affrontare per una donna durante il suo cambiamento di vita. Uno svantaggio spiacevole è che può causare problemi di relazione, a meno che ogni partner non capisca la causa potrebbe essere un declino del progesterone. Il progesterone naturale bio-identico è la scelta per molte donne e uomini. Il partner della donna potrebbe sentirsi rifiutato. La donna può sentirsi poco attraente e ritirarsi. Parlare tra loro e discutere ansie e paure può alleviare gli effetti collaterali emotivi. La consulenza può essere vantaggiosa per entrambi i

partner.

Modi naturali per il trattamento della bassa libido o perdita di libido

Tre approcci dovrebbero essere considerati nel trattamento della libido bassa o della perdita di libido. Questi sono cambiamenti nello stile di vita, crema di progesterone naturale o terapia farmacologica. I medici naturopati raccomandano un approccio step ladder a tutti i problemi di salute. Si consiglia sempre di iniziare con l'opzione più sicura prima di passare al livello successivo di trattamento. I cambiamenti nello stile di vita comportano un rischio minimo ma molta autodisciplina. È stato dimostrato che semplici cambiamenti

nello stile di vita migliorano la tua salute. Trattamenti come i rimedi a base di erbe, la crema naturale al progesterone insieme alla dieta e all'esercizio fisico sono l'approccio iniziale più sicuro prima di usare farmaci da prescrizione. Inizia sempre con un trattamento naturale sicuro e vedi quanto è efficace prima di usare la terapia farmacologica per la TOS. Un approccio alternativo non comporta rischi e un modo molto efficace nel trattamento della mancanza di desiderio sessuale. Potrebbe comportare alcune diverse terapie.



Un approccio popolare è rimedi erboristici e ormoni bio-identici. La crema bio-identica al progesterone naturale con l'igname selvatico e la bacca dell'albero casto è molto popolare tra gli operatori sanitari ed è utilizzata da donne di tutte le età. I rimedi alternativi possono essere efficaci, più

sicuri dei farmaci e un'opzione preziosa. Una crema naturale al progesterone è l'unica opzione pratica per il trattamento di uno squilibrio ormonale alla sua stessa fonte. La crema naturale al progesterone è l'unico rimedio naturale che affronta la causa dello squilibrio ormonale. La fonte di squilibrio ormonale è il rapporto tra estrogeni e progesterone e il declino generale di tutti gli ormoni.



La terapia ormonale sostitutiva con estrogeni (ERT) è un'altra opzione per le donne che soffrono di un basso desiderio sessuale. Esistono alcuni rischi associati alla terapia ormonale sostitutiva con estrogeni, come una maggiore possibilità di sviluppare alcuni tumori nelle donne. Ora, ci sono opzioni clinicamente provate per la TOS

che sono sicure ed efficaci. La crema naturale al progesterone è una crema ormonale bio-identica che bilancia delicatamente gli ormoni e fornisce sollievo da molti sintomi della menopausa, inclusa la perdita della libido. Una donna non deve sentire che un desiderio sessuale basso e la perdita della libido sono un problema che rimarrà con lei per il resto della sua vita. Comprendendo che questa è in realtà una condizione molto normale che accade nella vita di ogni donna, può rilassarsi con la consapevolezza di avere aiuto e opzioni. Le tappe fondamentali della vita di ogni donna iniziano con l'inizio delle sue mestruazioni, gli anni fertili, gli anni

perimenopausali e terminano con la menopausa. Ogni fase deve essere abbracciata e potenziata. La crema naturale al progesterone aiuta le donne a ripristinare il loro naturale equilibrio e ripristinare la loro libido, aumentare il desiderio e aumentare la felicità.

Perimenopausa: rimedi naturali per rimanere sani e attivi

Dalle erbe, alla dieta, ai cambiamenti dello stile di vita, c'è molto che puoi fare per assicurarti di vivere comodamente negli anni prima e durante la menopausa. Quindi non fare affidamento solo su una soluzione rapida come la TOS per i primi sintomi della perimenopausa; considerare i possibili impatti a lungo termine sulla salute degli ormoni sintetici prima di prendere una decisione in merito al trattamento.

È noto che i trattamenti convenzionali

per la perimenopausa come la terapia ormonale sostitutiva (TOS) comportano gravi effetti collaterali per la nostra salute cardiovascolare. Di conseguenza, sempre più donne stanno esplorando altri modi di trattare i sintomi della perimenopausa.

I cinesi, ad esempio, sono noti per usare la fitoterapia per secoli. Quelli che un tempo erano considerati trattamenti non scientifici sono ora al centro dell'interesse di molti operatori sanitari e donne per la loro capacità di trattare naturalmente i sintomi della perimenopausa senza molti effetti collaterali indesiderati.

Si ritiene che i rimedi naturali siano

migliori per la nostra salute generale. Questi rimedi sono di solito a base di erbe ed estratti vegetali che contengono ormoni molto simili agli estrogeni e al progesterone naturalmente presenti nei nostri corpi. A sua volta, ciò li rende più facili da assorbire e utilizzare per i nostri corpi.

Questi rimedi naturali per la menopausa non "cureranno" la tua menopausa, ma ti aiuteranno ad affrontare i sintomi spiacevoli associati a questo importante cambiamento di vita. Oltre a questi rimedi a base di erbe, puoi fare una grande differenza concentrandoti sullo sviluppo di una dieta molto sana e sulla quantità di esercizio quotidiano che stai

ricevendo.

Sempre più donne cercano trattamenti alternativi naturali per i sintomi della menopausa, per una serie di ragioni. Forse la ragione più convincente per molti è l'associazione tra la terapia ormonale sostitutiva convenzionale e una serie di gravi rischi per la salute, tra cui un aumento del rischio di cancro al seno e coaguli di sangue, sebbene il collegamento non sia stato affatto dimostrato e il problema è attualmente il oggetto di un serio dibattito tra gli esperti di salute delle donne. Molte donne hanno sperimentato spiacevoli effetti collaterali derivanti dalla terapia ormonale sostitutiva convenzionale, tra

cui nausea, mal di testa e sanguinamento vaginale. Molte donne si sentono semplicemente preoccupate al pensiero di assumere droghe che sono state fabbricate sinteticamente.

L'intera idea di tornare a trattamenti a base di erbe e rimedi popolari vecchio stile ha un certo fascino romantico e confortante. Alcuni dei medicinali a base di erbe che vengono riscoperti sono stati usati per trattare una serie di disturbi letteralmente per migliaia di anni. Si ritiene comunemente che i medicinali derivati da fonti naturali siano necessariamente liberi dal rischio di effetti collaterali negativi, interazioni dannose e reazioni allergiche. Questo

semplicemente non è vero. Qualunque sia il tipo di trattamento che scegli di assumere, è essenziale comprendere appieno come funziona, quale livello di dosaggio è appropriato per te e quale ricerca obiettiva è stata condotta sulla sua efficacia e sui suoi potenziali pericoli.

I trattamenti naturali sono in genere realizzati da estratti di piante contenenti sostanze che sono molto simili agli estrogeni e / o al progesterone prodotti dalle ovaie. L'efficacia di questi trattamenti si basa sul presupposto che questi fitoestrogeni e il progesterone vegetale abbiano un effetto simile nel

corpo agli ormoni naturali del corpo stesso. Alcuni trattamenti a base di erbe agiscono stimolando le ghiandole per produrre gli ormoni naturali in modo più efficace, piuttosto che ripristinare artificialmente gli ormoni.

La maggior parte delle donne preferisce andare al naturale. Le erbe per la perimenopausa sono in abbondanza e di solito si trovano nei negozi locali. Queste erbe per rimedi casalinghi non contengono estrogeni, ma hanno fitoestrogeni che agiscono come estrogeni deboli. Inoltre, studi recenti hanno dimostrato che questi hanno successo nella prevenzione dei tumori del tessuto mammario. Se assunti, questi

non hanno effetti collaterali, motivo per cui le donne tendono ad appoggiarsi maggiormente a questi.

Se si desidera cercare sollievo dai sintomi della perimenopausa che si verificano, ecco una guida su ciò che funziona con il tipo di sintomo che si ha:

- Per periodi irregolari, alimenti a base di soia come il tofu e il latte di soia aiuteranno a stabilizzare un ciclo irregolare. La buona notizia è che questi alimenti possono anche prevenire malattie cardiache, osteoporosi e alcuni tipi di tumori. Per sanguinamento grave, consultare un medico.

- Per bassa libido e / o secchezza

vaginale, il ginseng può aiutare in quanto ha proprietà toniche per stimolare la libido.

- **Cohosh nero** è stato a lungo utilizzato da operatori sanitari alternativi nel trattamento di alcuni disturbi che colpiscono specificamente le donne come crampi mestruali, vampate di calore, sudorazioni notturne e secchezza vaginale.

- **Per alleviare i sintomi della sindrome premestruale, trattamento della depressione, sbalzi d'umore e irritabilità**, si ritiene che la radice di Maca peruviana sia efficace nel trattamento di questi. Non sono state condotte molte ricerche, ma si ritiene

che sia uno stimolante per il corpo a produrre estrogeni e testosterone.

- **Irregolarità mestruali e sintomi della menopausa**, viene utilizzata l'erba cinese Dong Quai. Conosciuto anche come "ginseng femminile", è ricco di fitoestrogeni che aumentano o riducono i livelli di estrogeni nel corpo. (Si dice che il dosaggio corretto sia di 200 mg, 2 o 3 volte al giorno.)

- Si dice che il ginseng e l'estratto di ginkgo biloba aiutino a migliorare la memoria e la scarsa concentrazione.

- Evitare il consumo di alcol in quanto questo è uno dei principali responsabili delle vampate di calore e della sudorazione notturna.

- Aiuterà anche se l'esercizio fisico viene fornito con una dieta adeguata.
- Prendi in considerazione integratori quotidiani come l'olio di semi di lino. Questo aiuta a regolare la temperatura corporea e a controllare la funzione cerebrale.
- Il calcio e il magnesio normalizzano gli ormoni dello stress.
- La vitamina E può anche funzionare come un estrogeno debole nel corpo e quindi riduce la sudorazione notturna e le vampate di calore. La crema topica agli estrogeni può anche aiutare a prurito e secchezza vaginali.
- Il tè è un modo sicuro per alleviare lo stress dopo una lunga e dura giornata. La

camomilla riduce l'ansia. Una tazza calda può fare meraviglie per te.

Basta tenere presente che qualsiasi sostanza assunta in eccesso alla fine sarà dannosa per la salute. Lo stesso vale per le erbe citate. Alcuni studi affermano che l'assunzione di troppa soia può arrestare la tiroide se si ha ipotiroidismo. Secondo quanto riferito, il cohosh nero ha anche alcuni effetti collaterali negativi, come mal di testa, aumento di peso e disagio gastrico, e non dovrebbe mai essere usato dalle donne in gravidanza poiché le ostetriche a volte lo usano per indurre il travaglio.

A differenza dei medicinali convenzionali, non esistono studi clinici

a lungo termine che esaminino l'efficacia e il profilo di sicurezza di questi medicinali. Anche il dosaggio per i trattamenti naturali deve essere adattato alle tue esigenze specifiche. I farmaci, anche se usano erbe e vitamine naturali, non dovrebbero essere tentati senza una ricerca sufficiente e la guida di un medico o di un medico naturopatico.

Se credi di essere in menopausa, è sempre bene sapere che non sei solo. Questo è inevitabile per le donne e l'attenzione dovrebbe essere rivolta a farcela attraverso il cambiamento di vita senza perdere la vivacità. La menopausa non dovrebbe essere un periodo di buio e anche se ci sono varie condizioni

fisiologiche associate alla menopausa, la buona notizia è che ci sono vari rimedi naturali per il trattamento di questi sintomi della menopausa.

La menopausa è un evento naturale per le donne di età superiore ai quaranta e può essere precedente a questa per alcune donne e varia da donna a donna. Il passaggio alla menopausa noto anche come perimenopausa significa un cambiamento nella vita riproduttiva con cicli mestruali più brevi o più lunghi del solito a causa di varie fluttuazioni degli ormoni ovarici secreti durante questo periodo.

La lotta ai sintomi della menopausa garantirà che questa transizione sia il

più agevole possibile. I rimedi naturali o domestici hanno dimostrato di essere molto efficaci nel trattamento dei sintomi della menopausa. Può essere semplice come mantenere una dieta adeguata per combattere i sintomi della menopausa.

Cambiare le abitudini alimentari può essere difficile per molte donne. Questo non è aiutato dalle vite indaffarate che molti di noi conducono e che lasciano il mantenimento di una corretta alimentazione l'ultima cosa nella maggior parte delle nostre menti. Coloro che tentano di fare di questo una priorità vedono molti risultati positivi. Bere da sei a dieci bicchieri d'acqua al giorno

limitando il consumo di alcol e caffeina è altamente raccomandato.

Il consumo di cibi ricchi di vitamina D e calcio (come formaggio e latte) produce risultati positivi per chi soffre di menopausa. Anche assumere integratori vitaminici è utile, ma non tanto quanto ricavare queste vitamine e sostanze nutritive dal cibo stesso. Gli integratori vitaminici dovrebbero sempre essere l'ultima risorsa.

La soia è un altro alimento che è un rimedio naturale per trattare o ridurre i sintomi della menopausa. I mix di bevande alla soia sono disponibili online o offline. Altri prodotti a base di soia includono latte di soia che è

ampiamente disponibile. Esistono vari altri prodotti a base di soia che sono ampiamente disponibili e possono essere incorporati in una dieta con il minimo sforzo.

Alcune erbe naturali come il cohosh nero combattono alcuni dei sintomi della menopausa. Alcuni studi hanno dimostrato che il cohosh nero riduce i sintomi della menopausa come vampate di calore e riduce la sudorazione eccessiva.

Un altro rimedio naturale o domestico efficace per i sintomi della menopausa è il succo di barbabietola. Questo rimedio casalingo si è dimostrato efficace per il trattamento dei sintomi della menopausa.

La maggior parte consiglia di assumere circa sessanta millilitri di succo di barbabietola non più di tre volte al giorno. Se devi aggiungere un dolcificante, prova un dolcificante naturale che puoi trovare in vari negozi di alimenti naturali.

Vari malati di menopausa si lamentano dell'insonnia. Semplici passi per combattere questo includono l'eliminazione di alcol, prodotti contenenti caffeina, sonniferi e garantire che la tua camera da letto sia mantenuta a una temperatura confortevole e fresca.

Black Cohosh Herb



Il cohosh nero è straordinariamente efficace nel ridurre una serie di sintomi della menopausa. Può aiutare con qualsiasi cosa, da vampate di calore e insonnia a ansia e fluttuazioni dell'umore. È anche un sedativo antinfiammatorio e lieve, il che significa che può aiutare ad alleviare l'ipertensione e l'ansia.

Il cohosh nero ha dimostrato di aiutare ad alleviare i fastidi della menopausa in numerosi studi clinici. È stato anche

dimostrato di essere altrettanto efficace delle piccole dosi di estrogeni ma senza effetti collaterali, come l'ispessimento del rivestimento uterino. Tuttavia, le donne con una storia di cancro al seno nella loro famiglia non dovrebbero assumere il cohosh nero.

Dong Quai Herb



Dong Quai è un'erba che ha dimostrato

di ridurre i sintomi della menopausa. Basta bollire 1 cucchiaino di radice o assumere 3 ml due volte al giorno. Non ingerire Dong Quai se stai assumendo anche farmaci anti-coagulanti.

Tonico per fegato e surrene

Qualsiasi forma di stress sul surrene e sul fegato aumenterà e aggraverà i sintomi della menopausa. Tuttavia, un tonico per alleviare può aiutare a sciogliere quei sintomi. Basta unire cohosh nero, Dong Quai, igname selvatico, liquirizia, bardana, cardo mariano e bupleurum e far bollire in un tè da bere tre volte al giorno.

Soia



Di gran lunga la fonte più ricca di fitoestrogeni (a volte chiamati "isoflavoni") sono i semi di soia e gli alimenti a base di estratti di soia. La soia può essere consumata sotto forma di tofu, formaggio di soia, prodotti sostitutivi della carne come hamburger di soia, pane e muffin fatti con farina di soia e bevande alla soia, a volte conosciute come "latte di soia". Alcuni studi hanno dimostrato che il consumo di bevande a base di soia o pane fatto con farina di soia due volte al giorno può ridurre la gravità o il numero di vampate

di calore, ma i risultati sono stati inconcludenti e incoerenti. Le polveri e le pillole di soia contengono livelli molto più alti di fitoestrogeni rispetto agli alimenti a base di soia e possono avere un effetto più significativo nell'alleviare i sintomi della menopausa rispetto agli alimenti a base di soia, ma si sa poco sui potenziali pericoli. Il consumo di estratti di soia e cibi a base di soia può avere una serie di altri benefici per la salute, tra cui la riduzione del rischio di osteoporosi, cancro e malattie cardiache e la riduzione del colesterolo. Alcuni studi suggeriscono che i fitoestrogeni possono effettivamente aiutare a ridurre il rischio di cancro al seno bloccando la

sovrapproduzione di estrogeni naturali nel corpo.

Erbe contenenti fitoestrogeni

Il trifoglio rosso è stato usato in Asia per migliaia di anni per trattare condizioni della pelle, asma, bronchite, calcoli renali, disturbi articolari e infiammazione del seno. Si pensa che funzioni migliorando la circolazione e stimolando la produzione di urina e mucose o "purificando il sangue". È stato recentemente scoperto che il trifoglio rosso contiene alti livelli di fitoestrogeni e la sua utilità nel trattamento dei sintomi della menopausa è in fase di studio. Alcuni studi hanno dimostrato che l'erba è molto efficace

nel ridurre le vampate di calore e nel migliorare la densità e la forza ossea, mentre altri sono stati inconcludenti.

Il Dong Quai è un'erba importante usata nella medicina cinese ed è stata usata per trattare la sindrome premestruale, le irregolarità mestruali e i sintomi della menopausa per migliaia di anni, anche se la sua efficacia deve ancora essere verificata clinicamente dai professionisti della salute occidentali. Si ritiene inoltre che dilatare i vasi sanguigni ed è usato per trattare la pressione alta e i problemi circolatori.

Maca



Si ritiene che la radice di maca peruviana funzioni stimolando le ghiandole del corpo a produrre estrogeni e testosterone. La maca è stata coltivata nella regione delle Ande per forse migliaia di anni ed è stata utilizzata come trattamento per aumentare l'energia, migliorare la libido e aumentare la fertilità. Si afferma che la radice di maca offra una serie di benefici, tra cui alleviare i sintomi della sindrome premestruale, ridurre la

depressione e lo stress, aumentare le capacità atletiche e creare un senso generale di benessere. È anche affermato di essere efficace nel trattamento di una vasta gamma di sintomi della menopausa, tra cui sbalzi d'umore, depressione, irritabilità, ansia, affaticamento, vampate di calore, riduzione della libido, disturbi del sonno e tenerezza del seno. La ricerca clinica obiettiva sull'efficacia e sui potenziali rischi dell'assunzione di integratori di radice di Maca è molto scarsa.

Crema al Progesterone Naturale



Le creme di progesterone naturale di solito contengono estratti di igname selvaggio messicano, che contiene una sostanza che si ritiene sia simile al progesterone prodotto nel corpo. Le creme vengono applicate alle parti del corpo in cui la pelle è più sottile, come il seno, le cosce interne, gli avambracci interni o lo stomaco e si ritiene che

passino attraverso la pelle e circolino attraverso il corpo. Molte donne hanno trovato che le creme di progesterone naturale sono molto efficaci nel trattamento dei sintomi della menopausa, ma non ci sono prove che dimostrino che le creme riducono il rischio di carcinoma mammario e uterino o che siano libere dal rischio di effetti collaterali, come talvolta viene affermato.

Bacca casta dell'albero



Le bacche di albero casto, a volte conosciute come Chasteberry o Vitex agnus castus, sono state utilizzate fin dall'antichità greca per curare una serie di disturbi. Si ritiene che stimoli la produzione di progesterone e si è dimostrato molto efficace nell'alleviare la sindrome premestruale grave e una serie di sintomi della menopausa

Erba medica



Molto utile per le donne perimenopausali e le madri che allattano, questo riduce anche il rischio di avere il cancro al seno,

Black Haw



Questo è usato per prevenire un flusso mestruale eccessivo. Inoltre, questa erba allevia i crampi mestruali causati da un ciclo mestruale irregolare.

Gingko Biloba



Questo non solo migliora la circolazione sanguigna nel corpo, ma migliora anche la memoria e cura la perdita di concentrazione sperimentata da alcune donne.

Rosmarino



Originariamente conosciuta come una spezia usata per cucinare, questa grande erba mantiene il cervello rinvigorito per assicurarsi che il cervello funzioni correttamente.

Tè verde



A parte le sue proprietà antiossidanti, il tè verde è anche buono per la circolazione sanguigna e aiuta nella prevenzione del cancro. Riferito anche di regolare il ciclo mestruale e ridurre le vampate di calore.

Trifoglio rosso



Questo riduce anche le vampate di calore e inverte la menopausa prematura in una donna molto più giovane.

DISCLAIMER

This informative eBook is not a substitute for professional medical prevention, diagnosis, or treatment. Please consult with your physician, pharmacist, or health care provider before taking any home remedies or supplements or following any treatment suggested here. Only your health care provider, personal physician, or pharmacist can provide you with advice on what is safe and effective for your unique needs or diagnose your

particular medical history.