

Acuda a alternativas naturales

REDUZCA LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA



DIARIO
Extra

La menopausia es el tiempo en la vida de una mujer en que sus períodos menstruales finalmente cesan y su cuerpo experimenta grandes cambios. Es un proceso natural que normalmente ocurre en las mujeres entre los 45 y 55 años de edad.

Sin embargo, el climaterio es una etapa que puede pasar desapercibida en muchas mujeres, pero también puede causar múltiples molestias en otras damas que incluso deben acudir a tratamientos para sentirse mejor.

Ante esto, lo recomendado por los expertos es cambiar y mejorar el estilo de vida, pues definitivamente habrá una incidencia en los síntomas que se puedan tener, ya que no siempre se necesita de los tratamientos hormonales (normalmente recomendado) para reducir los malestares del climaterio.

Por ejemplo, realizar cambios en la dieta es una excelente solución: evitar la caféina, el alcohol, y los alimentos condimentados, consumir alimentos de soya porque contienen estrógenos, consumir suficiente calcio y vitamina D de alimentos y suplementos.

El ejercicio físico igualmente resulta muy beneficioso para las mujeres que se encuen-

tran cerca de la menopausia y para quienes ya están en ese proceso. Lo más recomendado es hacer mucho ejercicio, practicar respiraciones lentas y profundas cada vez que comience un sofoco y realizar yoga, tai chi o meditación.

TAMBIÉN HAY OPCIONES NATURALES

Afortunadamente hoy en día, hay más opciones naturales que llegaron para aliviar y prevenir estos síntomas sin generar efectos secundarios. Este es el caso de Estronal, un tratamiento completamente natural que elimina esos molestos calores, sofocos y sudores que llegan sin previo aviso.

De acuerdo con Alejandro Leitón, Regente Farmacéutico de Total Natural, este tratamiento llega a aportarle al cuerpo un estrógeno natural muy similar al que la mujer produce sin ningún efecto químico así que funciona muy bien en aquellas pacientes que requieren tratamientos de remplazo hormonal. Estronal funciona para antes, durante y después del climaterio.