MENOPAUSA

Elekea

Tutti i rimedi utili ad affrontare al meglio la menopausa

La menopausa è una fase naturale della vita di ogni donna, un periodo di cambiamenti significativi che avvengono nel corpo a causa di alterazioni ormonali che corrisponde al termine dell'età fertile.

La menopausa è fondamentalmente una fase di transizione che segna la fine del periodo fertile della donna. Ogni donna nasce con circa un milione di ovuli, contenuti nelle ovaie, che vengono persi, a mano a mano, nel corso della sua vita. Durante la pubertà, le ovaie iniziano a produrre ormoni come gli estrogeni e dunque il ciclo mestruale ha inizio.

Durante la menopausa, quando gli ovuli a disposizione sono esauriti, le ovaie non rilasciano più un ovulo al mese e dunque le mestruazioni hanno fine. Le ovaie diventano meno attive, non producono più follicoli ovarici e rallentano la produzione di estrogeni. Questa riduzione nel livello di estrogeni, tuttavia, non avviene in modo graduale avviene in modo irregolare, causando oscillazioni nel tuo corpo che possono causare i disturbi della menopausa.

Tale condizione provoca una serie di mutamenti nella donna che riguardano gli aspetti trofici, metabolici, sessuali e psicologici, con una serie di manifestazioni (sintomi) che variano a seconda della persona e possono essere più o meno marcati.

La menopausa si compone di tre fasi:

- PREMENOPAUSA è la fase che precede la tua ultima mestruazione, quando i livelli di ormoni (come gli estrogeni) possono iniziare a oscillare causando i disturbi della menopausa. In questa fase iniziano i primi squilibri ormonali.

- MENOPAUSA è il termine che identifica il tuo ultimo ciclo (quando quest'ultimo è mancato per 12 mesi consecutivi). Il termine menopausa è tuttavia utilizzato anche per riferirsi a queste tre fasi congiunte.
- POSTMENOPAUSA è la fase che segue la menopausa, nella quale il corpo ricerca un nuovo equilibrio.

I principali sintomi che insorgono durante la menopausa sono le vampate di calore e la sudorazione notturna. A questi sintomi primari se ne aggiungono, inoltre, molti secondari:

- Sbalzi d'umore;
- Stanchezza cronica;
- Disturbi del sonno e insonnia;
- Calo del desiderio sessuale e di memoria;
- Pelle secca, pallida e sottile;

- Secchezza vaginale;
- Ritenzione idrica e cellulite;
- Gonfiore addominale;
- Disturbi urinari e infezioni del tratto urinario;
- Aumento del peso corporeo;
- Osteoporosi;
- Cefalea o emicrania;
- Gonfiore e tensione al seno;

Per ridurre i sintomi, si può trovare giovamento da tutto ciò che migliora il benessere globale, come ad esempio: l'attività fisica, smettere di fumare, cercare di dormire di più (mantenere ritmi regolari di sonno/veglia), ridurre il consumo di alcol, raggiungere un peso nella norma e cercare di mantenerlo, assumere calcio attraverso l'alimentazione, integrare la dieta con un multivitaminico.

PRODOTTI ELEKEA CHE AIUTANO DURANTE LA MENOPAUSA

MENODORA: Fitopreparato che agisce direttamente sul controllo dei principali **disturbi della menopausa e del climaterio**: vampate vasomotorie, secchezza delle mucose, prurito delle zone intime, cefalea, depressione, senso di pienezza e gonfiore, osteoporosi.

Componenti principali:

- Trifoglio rosso: È un potente fitoestrogeno naturale, ed il suo estratto secco è un aiuto per rallentare l'invecchiamento di cute e mucose, e calmare i disturbi legati al ciclo mestruale e alla menopausa.
- Salvia: Ha un'azione estrogenica, aiuta a contrastare le vampate di calore. Ha proprietà antinfiammatorie offrendo una buona risposta contro reumatismi e mal di testa.
- Biancospino: Ha un'azione sedativa e rilassante. Costituisce un ottimo rimedio contro l'insonnia.
- Menta: Ha proprietà che stimolano l'attività gastrica; è quindi un valido alleato contro i problemi di digestione.
- Mirtillo rosso: Ha un'azione antiossidante. Ripristina l'attività enzimatica intestinale riducendo gli squilibri della mobilità enterocolica.

CLOE: Fitopreparato drenante gonadico, favorisce la naturale fisiologia dell'apparato genitale femminile, indicato per **disturbi del ciclo mestruale e della menopausa.** Utile in caso di sindrome premestruale, cisti ovariche, cefalea, secchezza delle mucose, alterazione del tono dell'umore, acne giovanile, endometriosi, vampate vaso-motorie, senso di pienezza, gonfiore e squilibrio tiroideo.

Componenti principali:

- Agnocasto: Contiene principi attivi in grado di agire sull' ipofisi ed esercitare un'azione antiestrogenica e antispasmodica. Indicato per contrastare l'acne e tutti quei sintomi connessi alla fase premestruale, associati a nervosismo, irritabilità, sbalzi d'umore e disturbi della menopausa.
- Lampone: Agisce sull'apparato ormonale femminile come regolatore dell'asse ipotalamo-ipofiso-gonadico e della secrezione ovarica, che trova impiego in tutte le disendocrinie della sfera sessuale della donna e in ogni necessità di regolarizzazione del ciclo mestruale.
- Betulla: Ha proprietà diuretiche, antireumatiche e antinfiammatorie; indicata nei casi di gonfiore mestruale e premestruale; aiuta a prevenire la ritenzione idrica.
- Prugnolo: Rappresenta un ricostituente naturale che aiuta a combattere spossatezza, stitichezza e ritenzione idrica.
- Salice bianco: Agisce come antinfiammatorio naturale, antinevralgico, antifebbrile, utile in caso di reumatismi, dolori articolari e muscolari, mal di schiena, nevralgie. Ottimo contro il mal di testa.

- Avena sativa: Allevia i disturbi della menopausa e dolori mestruali.