

menopausia

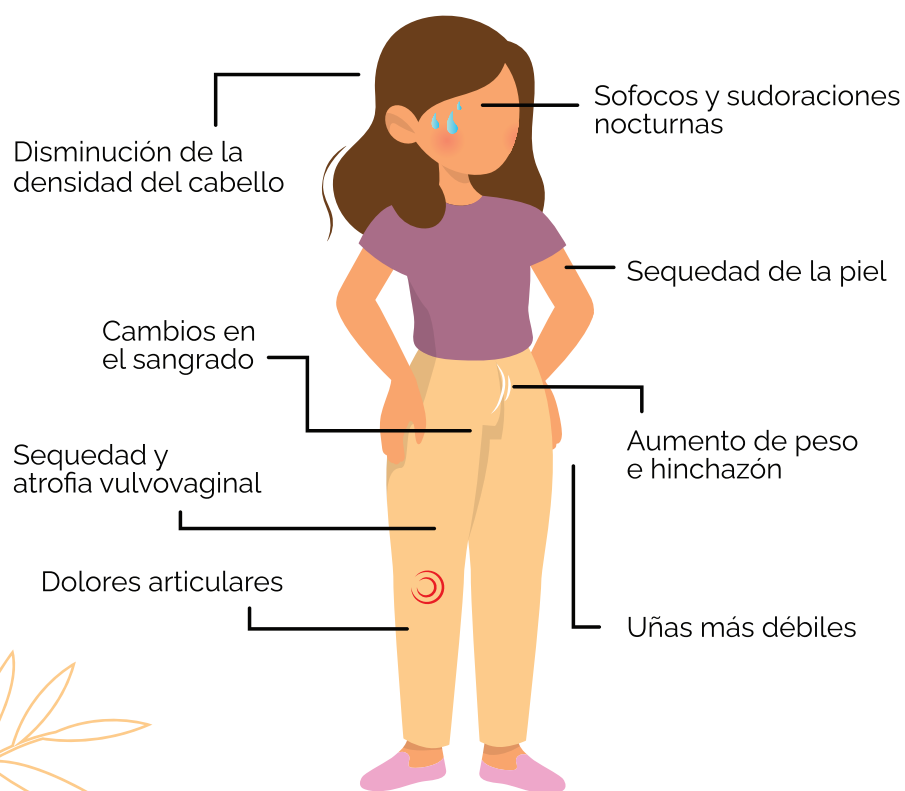
¿Qué es?

La menopausia es aquel momento de la vida de la mujer cuya principal característica es el fin de la menstruación. Se considera que la mujer ha llegado a la menopausia cuando no ha tenido el período menstrual durante un año. Suele ocurrir entre

los 45 y los 55 años de edad

aunque es cierto que hay mujeres a las que esta etapa les llega antes de los 45; a esto se le llama menopausia precoz.

Síntomas físicos



¿Cuáles son las causas?

La menopausia se produce cuando los ovarios pierden su función y dejan de producir óvulos, responsables de la producción de estrógenos.

En consecuencia, al producirse una bajada drástica de los niveles de estrógenos en el organismo, hace que aparezcan una serie de síntomas característicos.

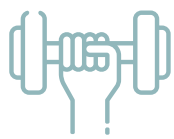
Síntomas psíquicos

Durante la menopausia, algunas mujeres pueden presentar los siguientes síntomas psíquicos:



¿Cómo paliar los síntomas?

Hay ciertos hábitos que pueden ayudar a mejorar estos síntomas:



Ejercicio físico moderado.



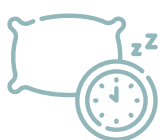
Dieta equilibrada, rica en hidratos de carbono y lácteos.



Hábitos saludables (no fumar, no beber, etc...):

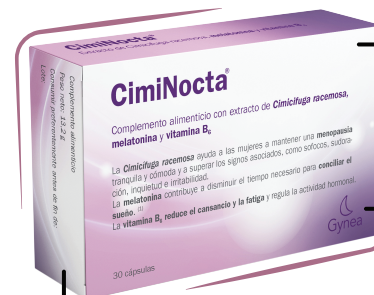


Beber 1,5 - 2 litros diarios de agua



Dormir 7-8h diarias

Existen complementos alimenticios a base de productos naturales especialmente formulados para esta etapa de la vida. Como es el caso de **CimiNocta®**, el cual destaca por contener:



Extracto *Cimicifuga racemosa*: Ayuda a las mujeres a mantener una menopausia tranquila y cómoda y a superar los signos asociados como los sofocos, sudoración, inquietud e irritabilidad.

Vitamina B6: Reduce el cansancio y la fatiga y regula la actividad hormonal.

Melatonina: Contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño*.

* El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta de 1mg de melatonina poco antes de irse a dormir.