



Estos remedios naturales aliviarán los síntomas de la perimenopausia

## Descripción



La perimenopausia siempre llega... A medida que tus ovarios producen menos estrógeno, tus periodos empiezan a ser irregulares. Más tarde, su ciclo mensual se detiene por completo. Después de un año sin menstruación, has llegado a la menopausia completa. Los síntomas asociados con la perimenopausia pueden durar desde unos pocos meses hasta varios años. Y existen remedios naturales para ayudarlo a hacer la transición.

Esto se caracteriza por la adaptación del cuerpo a los nuevos niveles hormonales. Esto puede provocar síntomas de sequedad vaginal, sofocos y dificultad para dormir. Además, su metabolismo puede ralentizarse. Estos síntomas se pueden controlar con reemplazo hormonal, pero primero debe probar remedios naturales. Aquí están los más útiles.

## ginseng

La raíz de ginseng molida se puede consumir como té o en forma de cápsula. El ginseng se ha utilizado como sedante en los países asiáticos durante siglos. Aunque no hay evidencia de que el ginseng pueda tratar los sofocos, se ha descubierto que sus efectos calmantes mejoran la calidad y la duración del sueño.

## soja

Cambiar su dieta para incluir más productos de soja puede ayudar a reducir los síntomas de la perimenopausia porque contiene un estrógeno de origen vegetal llamado isoflavonas, por lo que puede ayudarla a adaptarse a los niveles más bajos de estrógeno que produce su cuerpo. Este remedio puede mejorar los sofocos, los sudores nocturnos e incluso la sequedad vaginal. También puede comprar extracto de soja para tratar sus síntomas.

Incorpore soja en su dieta para acomodar niveles más bajos de estrógeno/PEXELS

## Vitamina D

Cuando sus ovarios dejan de producir estrógeno, tiene un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis. Es posible que tomar un suplemento de vitamina D no mejore los sofocos o la sequedad vaginal, pero ayuda a fortalecer los huesos. La vitamina D también puede mejorar su estado de ánimo, lo que puede ayudar a aumentar su autoestima y estabilizar sus emociones.

## yoga

El yoga se ha convertido en una práctica popular para las mujeres que sufren de insomnio, cambios de humor y sofocos como resultado de la menopausia. Los estudios sugieren que el yoga puede ayudarte a dormir mejor y llevar a un estado de ánimo más estable durante la perimenopausia. Aprender yoga puede mejorar la atención plena y restaurar una sensación de calma en tu vida cotidiana.

El yoga en la perimenopausia te ayuda a mantenerte de buen humor / PEXELS

## Extracto de corteza de pino marítimo francés

El extracto de corteza de pino se compone de hormonas vegetales y sustancias químicas orgánicas llamadas flavonoides, y existe evidencia de que el consumo durante un período de cuatro semanas ayuda a mejorar significativamente los sofocos y otros síntomas de la menopausia.

## Posibles riesgos

Siempre tenga en cuenta las posibles interacciones con los suplementos a base de hierbas antes de

probar cualquier remedio. Por ejemplo, los productos de soya pueden interactuar con los antidepresivos y el estrógeno sintético y también pueden aumentar el riesgo de otros problemas de salud. El ginseng puede causar insomnio y dolores de cabeza si se toma en exceso.

Si tiene ganas de probar remedios naturales para los síntomas de la perimenopausia, hágalo uno a la vez. No abrume su cuerpo con exceso de productos mientras se ajusta a un nuevo equilibrio hormonal normal. Como siempre con cualquier cosa, la moderación es una buena guía.

Existe evidencia de que los remedios naturales pueden ayudar con los sofocos y los sudores nocturnos, síntomas de la perimenopausia. Se necesita más investigación para comprender qué remedios son más efectivos, pero con un poco de escrutinio, pueden ser muy efectivos para aliviar algunos síntomas.

También debe tener en cuenta que algunos remedios pueden no funcionar para todos. Cada mujer es diferente y lo primero que debe hacer es hablar con su médico para averiguar si los síntomas de la perimenopausia están afectando seriamente su calidad de sueño o sus relaciones.

### **Fecha de creación**

marzo 2023