

MÁS VIDA

Solaray X Regenera

ED.4 - 2024

ESPECIAL:
SALUD
HORMONAL
FEMENINA

CÓMO
COMBATIR LA
ASTENIA
PRIMAVERAL

QUE LA
ALERGIA
NO TE PARE

DESCUBRE LAS CLAVES

REPORTAJE:
CÓMO
MEJORAR TU
MEMORIA



Llena tu primavera de salud y bienestar. Te damos la bienvenida a una nueva edición de **MÁS VIDA**



TE EMPODERAMOS PARA CUIDAR TU SALUD

En Regenera y Solaray tenemos un propósito: ayudar a las personas a mejorar su salud y sus vidas. Nos unen **la pasión por lo que hacemos** y el compromiso por **formar parte de una sociedad más saludable** y empoderada.

Queremos animarte a tomar el control de tu propia salud y que te hagas responsable de tu propio bienestar, conociendo los factores que pueden afectarte y a la vez, **estando al tanto de las últimas novedades para mejorar tus hábitos.**

Creemos que una persona empoderada para cuidarse es, además, una persona que puede ayudar a otros a hacer lo mismo, **compartiendo información valiosa y creando comunidad.**

Disfruta de este nuevo número de nuestra revista juntos y comparte la experiencia en tus redes con el hashtag **#YoQuieroMásVida.**

ÍNDICE DE CONTENIDOS



Cualquier
acto que
busque
mejorar tu
salud es un
acto de
amor propio.

ARTÍCULOS Y REPORTAJES

- Que la alergia no te pare:
descubre todas las claves. **04**
- Astenia primaveral: cómo
combatirla y disfrutar al máximo
de la primavera **07**
- Cómo mejorar tu memoria:
ingredientes clave **10**

ESPECIAL: SALUD HORMONAL FEMENINA

- Claves para un ciclo menstrual
saludable **16**
- Perimenopausia, ¿qué es y cómo
afrontarla? **20**
- Cómo llevar una menopausia
saludable **24**
- Más allá de la menopausia: tu
máxima plenitud **27**
- El impacto de la función sexual
en tu salud **30**

DISCLAIMER: la información contenida en este documento tiene carácter informativo y no puede ser considerada como sustitutiva de la prescripción, diagnóstico o tratamiento por parte de un profesional de la salud.

Que la alergia

NO TE PARE

La alergia se caracteriza por una respuesta inmune inadecuada a uno o varios antígenos extraños. Esta respuesta puede dar lugar a afecciones como el asma alérgica, la dermatitis atópica (eccema), la rinitis alérgica o la anafilaxis. Además, las personas con alergia producen altos niveles de IgE en respuesta a la exposición al alérgeno, conocida como “respuesta atópica”.

La respuesta inmune tipo 2 o Th2 es el tipo de respuesta que se sobreexpresa cuando sufrimos una alergia. Esta se caracteriza de forma particular por producir anticuerpos IgE que se adhieren a la membrana de los mastocitos, provocando su desgranulación y, por consiguiente, la liberación de histamina.

LA RESPUESTA INMUNITARIA DE LA ALERGIA, UNA CUESTIÓN DE EVOLUCIÓN

Es importante remarcar que este tipo de respuesta ha servido, a lo largo de la evolución, para combatir infecciones parasitarias. De hecho, la histamina es la forma más eficiente de eliminar a los parásitos de nuestro cuerpo, al tratarse de patógenos de gran tamaño.



Fuentes:

Thorburn AN, Macia L, Mackay CR. Diet, metabolites, and "western-lifestyle" inflammatory diseases. Immunity. 2014 Jun 19;40(6):833-42.

Yepes-Nuñez JJ, Brożek JL, Fiocchi A4, Pawankar R, Cuello-García C, Zhang Y, Morgano GP, Agarwal A, Gandhi S, Terracciano L, Schönemann HJ. Vitamin D supplementation in primary allergy prevention: Systematic review of randomized and non-randomized studies.

Serhan CN. Pro-resolving lipid mediators are leads for resolution physiology. Nature. 2014 Jun 5;510(7503):92-101.



LA INCIDENCIA DE LA ALERGIA, EN AUMENTO CADA AÑO

La incidencia de muchas afecciones inflamatorias, como el asma y las alergias, ha aumentado drásticamente en los países occidentales en las últimas décadas.

Esto es debido a distintos factores como son:

- La genética.
- Las alteraciones digestivas y de la microbiota.
- Los hábitos de alimentación.
- La deficiencia de moléculas que inmunorregulan.
- La presencia de parásitos.

De todos estos factores podemos destacar, por ejemplo, que la vitamina D y la vitamina A ejercen un papel determinante en la producción de células inmunitarias T-reguladoras, que modulan la respuesta del sistema inmune y evitan que se exceda.

Por otro lado, las grasas poliinsaturadas de cadena larga, como el ácido araquidónico, EPA y DHA, se convierten en moléculas especializadas en la resolución de la inflamación y permiten que el sistema inmunitario vuelva a un estado de homeostasis, por

lo que su déficit está asociado con la pérdida de control inmunitario, ya que su acción evita que haya una sobreexpresión de la respuesta inmunitaria tipo 2 que da lugar a la alergia.

EL CAMBIO NUTRICIONAL, CLAVE PARA ENTENDER LA INCIDENCIA DE LA ALERGIA

Existe una correlación clara entre la dieta occidental y la prevalencia de asma, alergia y ciertas enfermedades autoinmunes.

Hay muchos estudios que hablan de cómo las grasas de mala calidad y una alimentación baja en frutas y verduras, están relacionadas con el asma.

Además existe evidencia epidemiológica clara que apoya una base dietética para la enfermedad inflamatoria y se explica, muy probablemente, por las interacciones entre los metabolitos dietéticos o bacterianos y las células inmunitarias.

LA QUERCETINA, UN POTENTE INGREDIENTE CONTRA LA ALERGIA

Además de la mejora de nuestros hábitos alimenticios y de estilo de vida para mejorar los síntomas de alergia, uno de los principales ingredientes a los que podemos recurrir es la quercetina, que resulta ser una potente aliada.

Fuentes:

Quercetin and Its Anti-Allergic Immune Response. doi: [10.3390/molecules21050623](https://doi.org/10.3390/molecules21050623)

Quercetin with the potential effect on allergic diseases. doi: [10.1186/s13223-020-00434-0](https://doi.org/10.1186/s13223-020-00434-0)

La quercetina estabiliza los mastocitos (células que sintetizan y almacenan la histamina y que se encuentran en la mayoría de los tejidos del cuerpo), por lo que resulta una gran aliada para prevenir la liberación excesiva de histamina en los casos de alergia.

También se sostiene que podría ayudar tanto en el asma como en las afecciones de la piel, reduciendo la reacción local y el envejecimiento.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN QUERCETINA

Hay muchos alimentos que contienen quercetina. Mayoritariamente la encontramos en vegetales como:

Las manzanas, las alcaparras, la cebolla morada, el repollo, los arándanos, las uvas, los tomates, la col rizada, los cítricos o el brócoli.

Además, la suplementación con quercetina puede ayudarte a mejorar los síntomas de la alergia primaveral como:

- Síntomas respiratorios.
- Molestias oculares.
- Rinitis alérgica.

Tus aliados contra la alergia:

CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO USANDO EL CUPÓN REGENERA



MEGA QUERCETIN

Antihistamínico natural que combina ingredientes con actividad antiinflamatoria y antialérgica



BUTTERBUR

Apoyo en procesos inflamatorios y alergias, también como ayuda en crisis de migraña o rinitis alérgica.

Astenia primaveral: cómo combatirla y disfrutar al máximo de la primavera

La astenia primaveral puede definirse como una sensación pasajera y subjetiva de cansancio, tanto físico como intelectual, que se suele relacionar con la llegada de la primavera.

Los cambios en el clima, así como la variación en los horarios y hábitos de vida que se producen con la llegada de la primavera, hace que en algunas personas afloren sentimientos de nostalgia, tristeza o apatía que, aunque pueden considerarse poco preocupantes, a medio o largo plazo pueden desencadenar problemas más serios.

Es cierto que la astenia primaveral no tiene consideración de enfermedad en el catálogo de la OMS, pero en sí podría considerarse un estado-no patológico relacionado con desórdenes en el mecanismo fisiológico normal de adaptación del

cuerpo a las variaciones que conlleva el cambio de estación.

Los expertos advierten de que si los síntomas descritos como astenia persisten en el tiempo, son muy intensos pueden estar asociados a otros problemas de salud.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?

Habitualmente nuestro cerebro produce diferentes neurotransmisores, o mediadores químicos, como la serotonina, las endorfinas, la melatonina o el cortisol, que interfieren en la regulación del estado de ánimo, las emociones o el ritmo del sueño.

En primavera, coincidiendo con el cambio de hora en el último fin de semana de marzo, con la floración de ciertas plantas o el ritmo de los días y las horas de luz de sol, nuestro reloj biológico cambia y se adapta.

En concreto, la regulación de la actividad de una región del cerebro, llamada hipotálamo, es muy sensible a las variaciones de los tiempos de luz y oscuridad, y ello provoca un cambio en la secreción de determinadas hormonas y neurotransmisores.

Por explicarlo de forma sencilla, en primavera nuestro cuerpo despierta de un periodo (el invierno) donde las horas de luz, las temperaturas o la actividad eran distintas y ha de adaptarse.

Factores como el estrés, el sedentarismo o las alergias, también pueden contribuir



a la aparición de esos síntomas de astenia primaveral, aunque no existan enfermedades directas asociadas.

¿CÓMO COMBATIRLA?

Al no ser considerada una enfermedad, la astenia primaveral no cuenta con un tratamiento específico, pero sí que existen

Los cambios externos con la llegada de la nueva estación, conllevan una adaptación de nuestro sistema interno

determinadas acciones y pautas, relacionadas con nuestro estilo de vida, que pueden ayudarnos a prevenir y minimizar sus síntomas.

#1. CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

Ya sabemos que una verdadera salud tiene como base una alimentación equilibrada y variada. Para mantenerla es clave reducir el consumo de hidratos de carbono refinados y azúcares, y aumentar la fruta y las verduras.

En esta época del año, hay muchos alimentos de temporada que puedes incluir en tu lista de la compra, por ejemplo: fresa, kiwis, nísperos, albaricoques, cerezas, ciruelas, melocotones, ajo tierno, apio, coles, remolacha, nabos, lechuga...

Recuerda además que tan importante es lo que comes como cuándo y en qué cantidades lo haces. Mantener un buen ritmo de hambre-saciedad que favorezca tu flexibilidad metabólica, es fundamental para darle orden a tus comidas.

#2. HIDRATARSE ADECUADAMENTE

Hidratarse con agua con minerales es importante en cualquier época del año, pero también en primavera, más cuando las temperaturas empiezan a subir.

#3. EXPONERSE A LA LUZ DE FORMA SALUDABLE

Hay muchos motivos por los que la luz solar puede mejorar tu estado de ánimo y sensación de bienestar, pero es que, además de por esto, relacionarnos de



forma adecuada con la luz solar nos ayuda a tener un mejor sueño y a regular nuestros ritmos circadianos.

#4. EL SUEÑO, DE CALIDAD

Dormir las horas adecuadas y tener una rutina de noche que te permita descansar por la noche, es fundamental.

Todos sabemos cuánto puede llegar a afectar una noche en la que hemos dormido mal a nuestro humor y a nuestro rendimiento.



ASHWAGANDHA

Esta planta se usa tradicionalmente para el agotamiento nervioso, el exceso de trabajo y el estrés.



CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO
USANDO EL CUPÓN REGENERA

Tus aliados para disfrutar de la primavera:

CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO USANDO EL CUPÓN REGENERA



ADRENAL SUCCESS

Adrenal Success de Solaray es un complemento alimenticio a base de plantas medicinales, hongos, L-teanina y GABA.



GABA L-THEANINE STRESS B

Complemento alimenticio adecuado para un apoyo nutricional en casos de dificultades del sueño, periodos de estrés y ansiedad.



L-THEANINE

La L-theanina es un aminoácido libre presente en el té verde que aporta un apoyo nutricional y la sensación de relax.



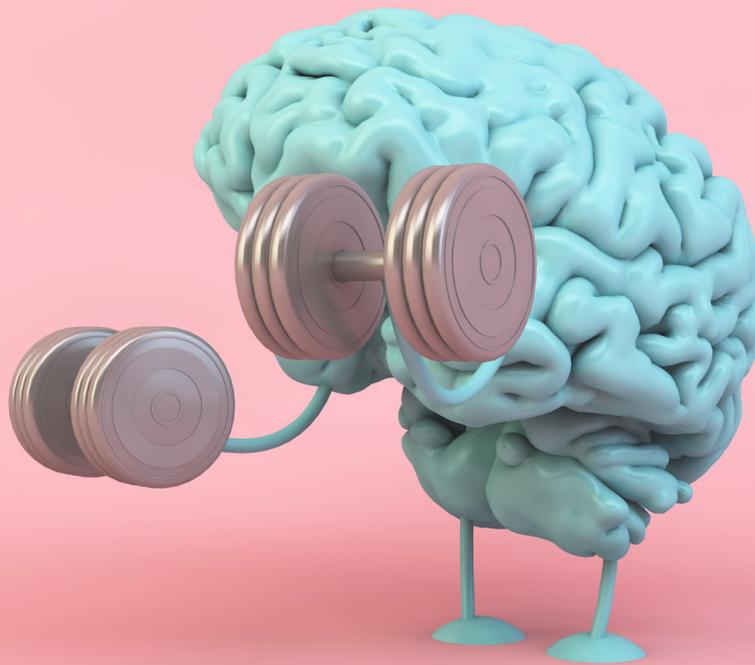
Cómo mejorar tu memoria: ingredientes clave

En los últimos años se ha hablado mucho de la importancia entre lo que comemos y la forma en la que funciona nuestro cerebro. Cada vez se relaciona más la alimentación con la capacidad cognitiva y la memoria. Y por ello, es tan importante saber cuáles son los ingredientes clave que influyen en ella.

Cada vez más evidencia científica señala la relación entre la alimentación y el funcionamiento del cerebro.

Además, cada vez hay más estudios que refuerzan conceptos como el de "neuroinflamación" y cómo una alimentación baja en nutrientes esenciales, vitaminas o minerales, puede dar lugar a procesos de cansancio, fatiga, neblina mental, incapacidad para concentrarse, etc.

Por eso, llevar una alimentación rica y equilibrada es importantísimo, no solo para la salud global, sino también para la salud de nuestro cerebro, la memoria y su función cognitiva.



LA MEMORIA CAMBIA CON LA EDAD

El envejecimiento produce cambios en todas las partes del cuerpo, incluyendo también el cerebro.

Es por esto que algunas personas pueden sentir que, con el paso del tiempo, no recuerdan las cosas tan bien como antes o que no pueden recordarlas rápidamente.

En general, son olvidos leves y no problemas serios de memoria porque, al fin y al cabo, es normal olvidar un objeto o no acordarnos de una fecha. Pero si se convierten en problemas más graves, pueden interferir en hábitos de la vida diaria como usar el teléfono o recordar el camino de vuelta a casa.

QUÉ FACTORES PUEDEN AFECTAR A LA MEMORIA

Además del envejecimiento y el deterioro cognitivo, hay otros factores que no están relacionados con la edad que también pueden causar problemas de memoria.

Los golpes en la cabeza, las enfermedades de la tiroides, los riñones o el hígado; los efectos secundarios de algunos medicamentos, el abuso del alcohol, los problemas de sueño o una dieta rica en alimentos inflamatorios, así como situaciones o momentos estresantes, pueden influir negativamente en la memoria.

En este sentido, es importante señalar que nuestro cerebro depende de que nuestra alimentación sea rica en ingredientes y nutrientes claves y esenciales porque así, lograremos revertir el efecto de estos factores y mejorar la salud de nuestro sistema nervioso y el estado general de nuestra memoria.

A continuación, vamos a hablarte de algunos de ellos:

Fuentes:

Memory Problems, Forgetfulness, and Aging.
<https://www.nia.nih.gov/>

Prevalence of subjective memory complaints: Population study in Spain <https://doi.org/10.1016/j.regg.2023.101426>



DHA, EL OMEGA-3 DEL CEREBRO

El cerebro es un órgano que mayoritariamente está formado por grasa.

El DHA, presente en el pescado azul y los mariscos, es fundamental porque aumenta la plasticidad neuroinal. Además, es un nutriente fundamental para el aprendizaje, la memoria y la función cognitiva.



DHA NEUROMINS

Contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro y la visión.



CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO USANDO EL CUPÓN REGENERA



METHYL B-COMPLEX

Contribuye a mantener la estabilidad del sistema nervioso y unos niveles óptimos de energía.



CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO USANDO EL CUPÓN REGENERA

VITAMINAS DEL GRUPO B

Las vitaminas del grupo B son cofactores en la síntesis de neurotransmisores y participan en la producción de mielina (lo que ayuda a proteger el sistema nervioso).

Además, ayudan al metabolismo energético de las neuronas y se ha demostrado cómo unos niveles de estrés elevados, aumentan la demanda de estas vitaminas.

Además, cuando hay déficit de vitaminas B, se produce también un “déficit cerebral” en forma de pérdida de memoria, deficiencias cognitivas, irritabilidad, nerviosismo, apatía...

Las vitaminas B6, B9 y B12, además, participan en el metabolismo de la homocisteína, un aminoácido esencial derivado de la metionina.

Fuentes:

Vitamin B6, B9, and B12 Intakes and Cognitive Performance doi: [10.2147/NDT.S337617](https://doi.org/10.2147/NDT.S337617)

The effects of docosahexaenoic acid supplementation on cognition and well-being in mild cognitive impairment doi: [10.1002/gps.5707](https://doi.org/10.1002/gps.5707)

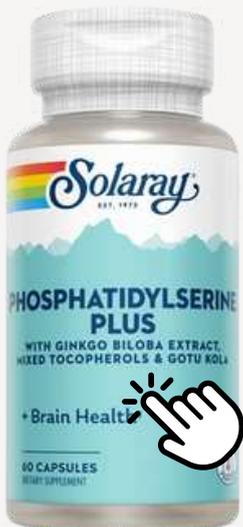


FOSFATIDILSERINA

Este ingrediente está presente en las membranas celulares y los tejidos nerviosos, además de en la retina.

Unos niveles óptimos no solo promueben la estabilidad y conducción de los impulsos nerviosos, sino que mejoran la memoria, el aprendizaje y la concentración.

Está indicado especialmente en épocas donde hay alta actividad mental o incluso como suplemento para mejorar la memoria inmediata y la resolución de problemas.



PHOSPHATIDYLSERINE PLUS

Ayuda en la mejora del aprendizaje.



**CONSIGUE UN 10% DE DESCUENTO
USANDO EL CUPÓN REGENERA**

L-ACETIL-CARNITINA

Es un derivado acetilado del aminoácido carnitina. Atraviesa fácilmente la barrera hematoencefálica y mejora el metabolismo.

energético de las neuronas y la síntesis de ATP.

Además, protege el tejido cerebral de los radicales libres, potencia la actividad de la acetilcolina y promueve la eliminación de residuos de lipofuscina en el cerebro.

EL EJERCICIO Y LA MEMORIA

Además de una correcta alimentación y suplementación, los hábitos de vida saludables son claves para mantener una memoria saludable.

Hay varios estudios que hablan de cómo la actividad física mejora la función cognitiva, la memoria, la eficiencia y la atención y además previene el deterioro cognitivo, reduciendo el riesgo de demencia.

Una posible acción de este impacto del ejercicio en la función cognitiva, es que estimula la circulación sanguínea en los circuitos neuronales implicados en la misma. Este incremento en el flujo sanguíneo cerebral, provoca un incremento de la circulación en los receptores encargados de regular la sensación de apetito, la sensibilidad al dolor, el humor y la memoria. Además, aumenta la producción de serotonina, lo que disminuye los niveles de estrés, ansiedad y depresión.

ESPECIAL

SALUD HORMONAL FEMENINA

EN ESTE ESPECIAL:

- Claves para un ciclo menstrual saludable
- Perimenopausia: ¿qué es y cómo afrontarla?
- Cómo llevar una menopausia saludable.
- Más allá de la menopausia: tu máxima plenitud.
- El impacto de la función sexual en tu salud.

Claves para un ciclo menstrual saludable



La regla o menstruación es un proceso natural que ocurre cada mes en las mujeres en edad fértil. La regla es un indicador de la salud reproductiva y general de las mujeres, por lo que es importante conocer sus características normales y anormales. Y siempre pasa que a todas las mujeres nos preocupa su olor o su color y tendemos a preocuparnos si algo hace saltar las alarmas.

Hay varios aspectos que se pueden observar para evaluar la normalidad de la regla, como:

- **La duración:** lo normal es que la regla dure entre 3 y 7 días, aunque puede variar según cada mujer. Si la regla dura más de una semana o menos de dos días, puede ser un signo de algún problema hormonal, infeccioso o estructural. Aunque si sucede puntualmente no debes preocuparte.
- **La abundancia de la misma:** es importante vigilar la cantidad de sangre. Por ejemplo, una regla demasiado abundante puede causar anemia o debilidad y también puede tener diversas causas como miomas, pólipos, alteraciones hormonales o coagulopatías.
- **El color y el olor de la sangre menstrual:** el color puede variar desde un rojo intenso hasta un marrón oscuro, pasando por tonos rosados o anaranjados. Estos cambios de color no suelen ser preocupantes, y dependen del tiempo que la sangre tarda en salir del útero y de la mezcla con el moco cervical o las secreciones vaginales. Sin embargo, si la sangre tiene un olor fétido o presenta coágulos grandes o tejido grisáceo, puede ser señal de otra cosa.



EL DOLOR DE REGLA, ¿ES NORMAL?

Muchas mujeres experimentan dolor abdominal o pélvico durante la regla, lo que se conoce como dismenorrea y es algo que sufren entre el 50% y el 80% de las mujeres.

Hay muchas mujeres que piensan que este dolor es normal, pero la realidad es que no: la regla no debe doler.

Y es que, la menstruación es un proceso natural que no debería causar dolor, pero puede convertirse en una fuente de dolor si existe una inflamación previa en el cuerpo.

Durante la mayor parte del mes, no debería haber inflamación, pero ciertos factores pueden provocar una inflamación crónica de bajo grado en el cuerpo.

Esto puede incluir desequilibrios en la microbiota y una mayor permeabilidad intestinal, consumo de sustancias tóxicas como el alcohol o el tabaco, o una dieta rica en productos refinados.

Esta inflamación de bajo grado se acumula a lo largo del tiempo, y cuando llega la menstruación, se suma a la inflamación natural del cuerpo, lo que dificulta una resolución adecuada.

[Si quieres saber más sobre esto, no te pierdas este vídeo del canal de YouTube de Regenera donde te contamos más.](#)

Aunque entre el 50% y el 80% de las mujeres sufren dolor de regla, es importante destacar que NO ES NORMAL.

A continuación, vamos a revisar algunos aspectos que debes tener en cuenta para tener un ciclo más saludable:

ALIMENTACIÓN Y DIETA:

La realidad es que hay alimentos que son tus aliados y otros que son tus enemigos a la hora de cuidar tu intestino y tu ciclo. Verás que no se trata solo de evitar el dolor o la incomodidad, sino también de prevenir problemas más serios.

Y es que lo que comes influye también en cómo te sientes durante tu periodo menstrual. Algunos estudios han mostrado que comer más pescado rico en omega-3 puede aliviar los cólicos menstruales, y que algunos nutrientes como el hierro o la vitamina B6 son esenciales para evitar la anemia o el malestar premenstrual.

CONTROL DE PESO Y EJERCICIO PARA UNA REGLA SALUDABLE:

El control de peso y el ejercicio regular son aspectos fundamentales para mantener una regla saludable. La relación entre el peso y la salud menstrual es estrecha, ya que tanto

el sobrepeso como la falta de peso pueden afectar el equilibrio hormonal y la regularidad del ciclo menstrual.

Tener un peso saludable es crucial para garantizar un ciclo menstrual normal y regular. El exceso de grasa corporal puede llevar a un aumento de los niveles de estrógeno, lo que puede afectar la producción y liberación de hormonas reproductivas. Por otro lado, la falta de grasa corporal puede llevar a una interrupción o ausencia de la menstruación, conocida como amenorrea.

EJERCICIO REGULAR DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

El ejercicio regular no solo ayuda a mantener un peso saludable, sino que también tiene beneficios directos en el ciclo menstrual. El ejercicio promueve la liberación de endorfinas, hormonas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés, lo que puede tener un impacto positivo en la regularidad del ciclo menstrual.

EVITAR EL CONSUMO DE TABACO

El consumo de tabaco tiene un impacto negativo en la salud menstrual, provocando un desequilibrio y tener una regla anormal. La nicotina y las otras sustancias químicas presentes en el tabaco pueden alterar los niveles hormonales y afectar el funcionamiento normal del aparato reproductor femenino. Además, fumar puede

aumentar el riesgo de padecer trastornos menstruales, como ciclos irregulares o sangrado abundante. Además, el tabaco puede empeorar los síntomas del síndrome premenstrual (SPM) y la dolorosa menstruación.

DESCANSO ADECUADO:

El descanso adecuado juega un papel fundamental en mantener una regla normal y saludable. Dormir de 7 a 8 horas diarias es esencial para permitir que nuestro cuerpo se recupere y funcione correctamente. Durante el ciclo menstrual, es especialmente importante asegurarse de obtener suficiente descanso, ya que las hormonas fluctúan y pueden influir en la calidad del sueño.

¿Y LA SUPLEMENTACIÓN?

Lo más interesante para conseguir un ciclo saludable, es complementar estos hábitos de vida saludable con productos específicos.

MENSTRUAL de la nueva línea HER LIFE STAGES de Solaray es un producto muy indicado para tener un ciclo feliz porque mejora síntomas como la hinchazón abdominal, la fatiga, los cambios de humor, la tensión mamaria y el acné hormonal, ligados al ciclo menstrual.

Contiene extracto de azafrán (que mejora la calidad del sueño) sauzgatillo (para la tensión mamaria y los ciclos menstruales irregulares), extracto de té verde y vitaminas y minerales que apoyan la función energética, hormonal y del sistema nervioso.

ESPECIAL: SALUD HORMONAL FEMENINA

HER LIFE STAGES MENSTRUAL

Consíguelo con un 10% de descuento usando el cupón REGENERA





Perimenopausia: Qué es y cómo afrontarla

La perimenopausia es el tiempo durante el cual el cuerpo de la mujer produce la transición natural hacia la menopausia y marca el final de los años reproductivos.

Los síntomas relacionados con la etapa de la perimenopausia pueden darse a diferentes edades, ya que no aparecen abruptamente, sino que durante un tiempo antes de esta transición, el cuerpo ya empieza a experimentarlos.

Estos cambios se deben a que el nivel de estrógenos, la hormona femenina principal, produce fluctuaciones irregulares durante la perimenopausia y debido a ellos, la mujer puede experimentar diferentes síntomas:

REGLAS IRREGULARES:

La menstruación puede espaciarse o tener lugar de forma más seguida durante la perimenopausia, con un flujo también irregular, hasta que finalmente, desaparece.

SOFOCOS:

Esa sensación de calor repentino e intenso en la cara y la cabeza que se prolonga durante unos minutos y que se extiende a todo el cuerpo.

SUDORACIÓN NOCTURNA:

Hay mujeres que durante esta etapa también experimentan síntomas como sudoración nocturna.

PÉRDIDA DE DENSIDAD ÓSEA:

El cuerpo a partir de esta etapa, pierde masa ósea con más rapidez que la recupera.

Además, también pueden aparecer otros síntomas como dolores de cabeza y musculares, pérdida de cabello o fragilidad en las uñas.

IMPACTO EN EL ESTADO DE ÁNIMO:

Pauline Maki, profesora de psiquiatría, psicología, obstetricia y ginecología de la Universidad de Illinois, en Chicago, y expresidenta de la Sociedad Estadounidense para la Menopausia, explica que hay un *"declive en el estado de ánimo de la mujer con la perimenopausia"* y en muchos casos una *"vulnerabilidad a la depresión, similar a que experimentan las mujeres tras el embarazo o la depresión posparto"*.

Por tanto, síntomas relacionados con el estado de ánimo como la irritabilidad, la ansiedad, la pérdida de memoria o la falta de deseo sexual, también son habituales en esta etapa.



ESPECIAL: SALUD HORMONAL FEMENINA

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DURANTE LA PERIMENOPAUSIA

Como en cualquier etapa de la vida, los hábitos saludables son importantísimos para que una mujer pueda mejorar su estado de ánimo y su salud.

Realizar ejercicio es muy importante porque hay muchos estudios que hablan de su capacidad para cambiar la química del cerebro y combatir el estrés o la ansiedad.

Algo importante también es evitar la ingesta de alcohol, porque es contraproducente para la salud general y la salud hormonal en particular.

Además, llevar una alimentación saludable evitando los alimentos proinflamatorios (fritos, comida rápida, bollerías) y aumentando los alimentos ricos en omega-3 o beneficiosos para la microbiota que actúen como probióticos es muy interesante para sobrellevar los cambios de esta etapa de transición de forma mucho más agradable.

Como en cualquier etapa de la vida, los hábitos saludables son claves para que una mujer pueda mejorar su estado de ánimo y su salud.

LA SALUD DIGESTIVA DURANTE LA PERIMENOPAUSIA

Las alteraciones intestinales, las dificultades para ir de vientre, absorber o digerir nutrientes durante esta etapa también son muy habituales.

Por ello hay que tener en cuenta que la alimentación es clave y que una microbiota equilibrada influye también en la salud hormonal de las mujeres.

SUPLEMENTOS DURANTE LA PERIMENOPAUSIA

En esta etapa vital para las mujeres, la suplementación puede ayudar mucho a mejorar los síntomas.

PERIMENO de la nueva línea HER LIFE STAGES de Solaray es un apoyo nutricional y herbario para apoyar un ciclo menstrual saludable y dar soporte a los síntomas y molestias más características de esta etapa de transición que nos prepara para la menopausia.

Contiene raíz de maca, un tubérculo que se cultiva entre los 3.950 y los 4.500 metros de altitud y se considera un adaptógeno, lo que significa que puede ayudar a regular los niveles hormonales en el cuerpo. Y también tener una influencia positiva sobre los niveles de estrógenos.

Además, parece que la maca puede actuar como un tonificador de los procesos hormonales que experimentan las mujeres en la perimenopausia.

ESPECIAL: SALUD HORMONAL FEMENINA

HER LIFE STAGES PERIMENO

Consíguelo con un 10% de descuento usando el cupón **REGENERA**





Claves para una menopausia saludable

Si bien la transición a la menopausia comunmente se conoce como "menopausia", la verdadera menopausia no ocurre sino hasta un año después del último período menstrual de una mujer. También se la conoce como climaterio y es un proceso natural que todas las mujeres atraviesan y que supone el fin del período fértil.

Según la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), la menopausia o climaterio tiene lugar alrededor de los 51 años con un espectro que va desde los 48 a los 54 años.

Se produce como consecuencia del cese de la actividad ovárica por lo que desciende la producción de hormonas femeninas, es decir, los estrógenos y la progesterona.

La mayor parte de las mujeres sufren algunos de sus síntomas, que se dan durante el periodo de transición o "perimenopausia". Y su cantidad e intensidad dependerá de muchos factores, entre ellos el estilo de vida.

la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) proponen un decálogo de consejos para una buena calidad de vida que, si bien pueden extrapolarse a cualquier etapa de la vida de la mujer, son de gran ayuda durante la menopausia.

- Mantener una dieta equilibrada, rica en minerales esenciales y grasas de calidad.
- Realizar actividad física moderada diaria.
- Exponerse al sol de forma saludable, al menos durante 15 minutos al día.
- Evitar hábitos tóxicos como el tabaco o el alcohol.
- Evaluar posibles riesgos cardiovasculares y eliminar los factores de riesgo.
- Evaluar los posibles riesgos de osteoporosis, sobre todo en pacientes de alto riesgo, midiendo la densidad ósea de los huesos.
- Mantener una actividad sexual plena, feliz y satisfactoria.
- Realizar actividades que promuevan la alegría, la vitalidad y el optimismo.

SUPLEMENTACIÓN DURANTE LA MENOPAUSIA

Además de los hábitos de vida saludables y que vayan en favor de la salud emocional y global de las mujeres en esta etapa, la suplementación puede ser un gran complemento y aliado.

MENO de la nueva línea HER LIFE STAGES de Solaray es un apoyo nutricional y herbario para ayudar a reducir todos los síntomas y molestias más característicos de esta etapa, como el incremento de peso, la distribución de grasa en la zona abdominal, la irritabilidad, los sofocos o los sudores nocturnos...

Uno de sus ingredientes es el **MOROSIL™**, un extracto en polvo estandarizado obtenido del jugo de una variedad única de naranjas rojas "Moro". "Moro" es la naranja sanguina más pigmentada. Este extracto está formado por antocianidinas, ácidos hidroxycinámicos, flavononas y ácido ascórbico. Este extracto promueve la mejora de la composición corporal porque actúa en el metabolismo, ayuda al control de peso y apoya los resultados de la alimentación saludable y el ejercicio.



ESPECIAL: SALUD HORMONAL FEMENINA

HER LIFE STAGES MENO

Consíguelo con un 10% de descuento usando el cupón REGENERA





Más allá de la menopausia: Tu máxima plenitud

Pasado el primer año sin el periodo menstrual, los síntomas de la menopausia pueden volverse más leves e incluso desaparecer por completo. A esta etapa se la conoce como postmenopausia

Ahora bien: aunque durante la postmenopausia las fluctuaciones hormonales y los síntomas de las etapas anteriores han disminuido, hay otros temas en torno a la salud de la mujer que hay que tener en cuenta.

Por ejemplo, es durante la postmenopausia, cuando las mujeres tienen un mayor riesgo de osteoporosis y otros problemas de salud, por lo que es importante cuidarse mucho en este sentido. La parte buena es que es una etapa donde generalmente hay más tiempo libre y, si se aborda con optimismo y en forma, puede ser una etapa de máxima plenitud.

ESPECIAL: SALUD HORMONAL FEMENINA

Como ya te hemos adelantado, después de la menopausia, los niveles hormonales se estabilizan, lo que significa el fin de los síntomas comunes de esta.

Con el ajuste del cuerpo a esta nueva estabilidad, es muy habitual que muchas mujeres sientan más energía que la que han tenido en años.

De hecho, muchas mujeres dicen sufrir menos dolores y molestias, menos problemas para dormir y menos fluctuaciones en su peso durante la postmenopausia.

FACTORES DE RIESGO DURANTE ESTA ETAPA:

Ahora bien, hay riesgos asociados a esta etapa vital como por ejemplo, el riesgo de osteoporosis: una reducción de la densidad ósea que causa fragilidad en los huesos, haciendo frecuentes las roturas y las fracturas.

En las mujeres con postmenopausia, viene causada por la falta de estrógenos, una hormona que desempeña un papel importante en la salud ósea.

Por ello, llevar a cabo una dieta variada, que incluya verduras de hoja verde ricos en hierro y calcio para nutrir los huesos,

así como pescados grasos y unos adecuados niveles vitamina D, es fundamental.

Además, la falta de estrógenos también puede afectar al corazón y muchas mujeres en la postmenopausia experimentan palpitaciones o afecciones cardíacas que pueden aumentar el riesgo de infarto.

POSTMENOPAUSIA Y AUMENTO DE PESO:

Hay muchas mujeres que experimentan aumento de peso. Y es que, con la edad, muchas mujeres tienden a perder músculo y a ganar grasa. Esto se debe porque la pérdida de músculo supone que el cuerpo se ralentice a la hora de quemar las calorías, lo cual hace que sea más difícil mantener un peso poco saludable.

Por ello el ejercicio o la actividad física durante esta etapa, también será clave.

Como apoyo nutricional y herbario, **POSTMENO de la línea HER LIFE STAGES de Solaray** resulta indicado para prevenir el aumento de peso y la grasa corporal además de dar soporte a la salud cognitiva y mejorar la calidad del sueño.

En la etapa de la postmenopausia aumenta el riesgo de sufrir osteoporosis, una reducción de la densidad ósea que causa fragilidad en los huesos.

ESPECIAL: SALUD HORMONAL FEMENINA

HER LIFE STAGES POSTMENO

Consíguelo con un 10% de descuento usando el cupón REGENERA



A romantic couple is shown in a close embrace on a bed with white linens. The woman is lying down, looking up at the man who is leaning over her. They appear to be in a moment of intimacy. The background is softly lit, suggesting a window nearby.

El impacto de la función sexual en tu salud

La función sexual es un componente esencial de la vida. El deseo cambia, evoluciona y se modifica a lo largo de la vida de la mujer. Por lo tanto, es absolutamente normal tener momentos o épocas de más deseo y otros, de menos. La mala función sexual es un problema generalizado que afecta aproximadamente al 40% de las mujeres y esto puede empeorar su calidad de vida.

Mucha gente no relaciona la interacción entre la salud hormonal y la respuesta fisiológica sexual. Sin embargo, está muy relacionado y por ello, es fundamental conocer sus implicaciones.

En el caso de la mujer, la fisiología de la respuesta sexual femenina involucra factores hormonales y del sistema nervioso central.

LOS ESTRÓGENOS Y LA RESPUESTA SEXUAL

Los estrógenos influyen en la respuesta sexual. El estrógeno ayuda a mantener la sensibilidad del tejido genital, el pH vaginal, la microbiota equilibrada, la elasticidad, la lubricación, y el tono muscular pélvico.

A su vez, el cerebro produce hormonas sexuales (neuroesteroides) a partir del colesterol, y esta producción aumenta después de la menopausia. No se sabe si este incremento es universal, si facilita la excitación a medida que la producción periférica disminuye y si es afectado por la administración de hormonas exógenas.

Por tanto, un ciclo de respuesta sexual femenino está muy influido por su salud mental y también la salud hormonal. Además, en general suele disminuir con la edad, pero no tiene por qué desaparecer en las etapas más maduras de la mujer.

LA DISFUNCIÓN SEXUAL EN LAS MUJERES

La disfunción sexual femenina puede caracterizarse por al menos uno de los siguientes:

- Dolor durante las actividades sexuales
- Pérdida del deseo sexual
- Alteración de la excitación
- Incapacidad para alcanzar el orgasmo

Un trastorno de disfunción sexual se diagnostica en forma típica cuando los síntomas han estado presentes durante ≥ 6 meses y causan malestar significativo. Aunque es importante señalar que algunas mujeres pueden no sentir distrés o molestia por la disminución o ausencia de deseo, interés, excitación sexual o de orgasmos.



FACTORES QUE TIENEN QUE VER CON LA DISFUNCIÓN SEXUAL FEMENINA:

Si hablamos de factores psicológicos, podemos hablar de dos grandes grupos:

- **Las experiencias sexuales negativas** que ocurrieron en el pasado y sus correspondientes heridas emocionales.
- **Otros factores derivados de la situación actual** de la mujer como pueden ser:
 - Situaciones de depresión o ansiedad.
 - Cómo esté la relación de pareja.
 - Entorno y creencias.
 - Perocupaciones o estrés.
 - Cultura.

Además, diversas afecciones físicas, hormonales y los efectos secundarios de algunos medicamentos pueden conducir a la disfunción sexual o contribuir a la misma.

Los cambios hormonales, las alteraciones del ciclo o las alteraciones en la microbiota y el pH vaginal, pueden dar lugar a disfunción sexual.

La mala función sexual es un problema generalizado que afecta aproximadamente al 40% de las mujeres

Deseo de la nueva línea HER LIFE STAGES de Solaray es un apoyo nutricional y herbario para contribuir a un deseo y función sexual saludables.

La ashwagandha es una planta que se encuentra en toda la India que reduce los niveles séricos de cortisol, restaura las funciones suprarrenales y normaliza el sistema nervioso simpático. Además de mejorar la memoria, promueve un equilibrio sexual y hormonal saludable, en mujeres cuyo agotamiento del sistema nervioso o niveles de estrés son elevados.

Además hay varias investigaciones que han examinado la hipótesis del efecto antiestrés de la fitoterapia y el aumento del deseo sexual en las mujeres.



ESPECIAL: SALUD HORMONAL FEMENINA

HER LIFE STAGES DESEO

Consíguelo con un 10% de descuento usando el cupón REGENERA



MÁS VIDA

Solaray X Regenera

**¡HASTA
PRONTO!**

Te esperamos en:
regenerahealth.com/mas-vida-solaray-x-regenera