

Oöna Health, Inc.
416 West 13th St. Suite 312
New York, NY 10014 www.oonahealth.com
(t) 1-888-596-5154
(f) 212-989-7372

DIEZ EXTREMIDADES A CONSEGUIR A TRAVÉS DE MENOPAUSIA

Por E. Conrado Hicks, Jr., M.D. y Valerie Otto

La generación de las mujeres que incorporan menopausia es más sana, se siente más joven que sus años, y conducir vidas y carreras más activas que las generaciones anteriores. Sin embargo, no hay tampoco duda que para muchas mujeres, esto puede ser un tiempo incómodo y confuso plagado con caliente flashes, irritabilidad, dolores de cabeza, depresión, noches sin sueño, y fatiga, así como la disminución libido y capacidad disminuida de gozar del sexo.

Las siguientes son diez sugerencias importantes para ayudarle a abrazarse más a su vida.

No hay razón de sufrir - si usted es una mujer, usted pasará muy probablemente una de las tres etapas peri-menopausal-menopausal o post-menopausal de la vida. En vista en de cuánto usted ha estado a través su vida, no hay razón "resistente fuera" de los malestares de la menopausia. Los americanos la piensan es normal y responsable tomar las varias medicinas para el dolor de la artritis, cardiaco, enfermedad vascular, y diabetes. De por que no también evaluar y/o tratar los síntomas y los cambios eso venido con menopausia? Ahora hay un montón de opciones disponibles, además de las hormonas la terapia del reemplazo (HRT), y los médicos ahora están abrazando la medicina integrada a lograr qué trabaja lo más mejor posible para cada mujer individual, si incluye HRT o no. Uno de los productos más nuevos están recomendando son Oöna, un suplemento herbario que combine baya del cohosh negro y del árbol casto.

No hay manera "derecha", apenas "su" manera - usted puede creer que HRT es cualquiera "fuente de la juventud" o la "fuente del mal." Verazmente, no es ni uno ni otro. Hacer informado alrededor todas las opciones disponibles y consultar a su doctor. Con una mente abierta y eficaz la comunicación, usted y su doctor encontrarán qué trabaja lo más mejor posible para usted. Hay varios acercamientos integrados incluyendo las preparaciones farmacéuticas convencionales, hierbas, acupuntura, y meditación, etc. que muchas mujeres han tenido éxito con.

Poner al día su régimen de la vitamina - si usted ha estado tomando el mismo multivitaminico por años, ahora está la época de repasar la etiqueta. Las mujeres en mitad de la vida tienen diversas necesidades y deben tomar en menos 400 IUs de la vitamina E (tomar éstos en intervalos de 200 IU), magnetocardiograma 400 del ácido folic, magnesio 100 de vitamina B6, magnesio 1250-1500 del calcio con el magnesio 500 del magnesio, 200-1200 IUs de la vitamina D, y magnesio 1.000-5000 de la vitamina C con las caderas de rose. Omega 3 ácidos grasos esenciales está también muy importante y puede ser encontrado en píldoras y linaza del aceite del hígado de bacalao.

Las hormonas son afectadas por la tensión y qué comemos - como producción del estrógeno, progesterona y testosterona por las declinaciones de los ovarios, las glándulas suprarrenales, los músculos y el cerebro comienzan a producir un porcentaje de aumento de las hormonas del andrógeno del cuerpo y a convertirlas en estrógenos más débiles. Una dieta sana y una actitud positiva se han demostrado para ayudar a esta conversión. También, los síntomas de la menopausia se saben para tener "disparadores" por ejemplo el alcohol, cafeína, azúcar y alimentos picantes, que usted debe eliminar o cortar detrás encendido. Los almidones deben provenir de panes, de granos y de vehículos enteros más oscuros. Es también una buena idea eliminar, o tratar, tanta tensión como sea posible puesto que la mayoría de las mujeres sienten un mayor número de síntomas menopausal o los sienten con mayor intensidad cuando están bajo tensión.

Hay generalmente más que una cambio hormonal - a menudo hay un cambio emocional de acompañamiento. Como Christiane Northrup, M.D. precisa; es característico de mujeres enfocar mucha de su energía durante los años de la maternidad en cuidar para otros. Como se mueven hacia la menopausia, el foco da vuelta comúnmente hacia adentro a cuidar para sí mismos. Las mujeres reevalúan a menudo sus vidas y sus relaciones, buscando la comprensión, ayuda y estímulo que se sienten que han estado dando otras por muchos años. Cerciorarse de que usted sea no pidiendo que alguien lea su mente, pero que tome cuidado en cómo usted se expresa. Si necesitar ser, consultar un terapeuta.

Dieta, haciendo lo mejor de una palabra mala - usted puede sentirse que sus hábitos de comer la tienen no cambiada, o que usted es uniforme comiendo menos, pero se encuentra ganando peso. En mitad de la vida, las mujeres experimentan una retardación metabólica de la tarifa 10-15%, sus cuerpos llegan a ser más eficientes en almacenar energía como grasa, y como niveles del estrógeno baja, los aumentos del apetito. Después de menopausia, generalmente el metabolismo se restabiliza pero en el medio tiempo, guardando sangre. El nivel del azúcar durante el día comiendo comidas pequeñas tiende para ayudar a la mayoría de las mujeres menopausil.(Menopausica). La llave no es comer excesivamente en la noche como el metabolismo enarbola anterior en el día, y reducir encendido los carbohidratos, y tienen proteína con cada comida.

El ejercicio hace cada lista - el ejercicio aerobio regular puede ayudar a facilitar síntomas menopausicos, mantener u optimizar el brezo del corazón y mantener la tarifa metabólica. Un programa del peso o el entrenamiento de la resistencia ayudará a mantener fuerza del hueso. Hay tan muchas diversas maneras a ejercicio hoy en día; del tai-tai-chi a hacer girar, la llave es encontrar uno o dos de que usted goce.

Hormonas y la libido - una deficiencia en estrógeno o progesterona puede causar cambios por ejemplo sequedad vaginal y encarecimiento de la pared vaginal, haciendo el sexo menos agradable y doloroso. Los niveles de la testosterona también caen durante la transición menopausal y pueden contribuir a una impulsión disminuida del sexo, a una energía disminuida y a un "sentido total disminuido del bienestar." La mayoría de los médicos prescribirán una crema del estriol para la sequedad y enrarecimiento de la pared vaginal. Semejantemente si se detectan los niveles bajos de la testosterona, la

suplementación a los niveles normales es fácil alcanzar. Además, la combinación del cohosh negro de las hierbas y de la baya del árbol casto encontrado en Oöna también ayudará con sequedad vaginal y paredes vaginales que enrarecen.

Usted puede guardar su radiante de la piel - primero, si usted fuma, aquí está otra razón de parar. El fumar daña su piel y la mayoría de los fumadores ven arrugas anterior en vida. (los fumadores también incorporar la menopausia anterior.) Cerciorarse de que usted utilice una despedregadora de la cara que sea crema basada, desde el jabón o las despedregadoras del gel tienden para desecar la piel de la medio-edad. Exfoliate una vez por semana y máscara una vez por semana (no, no encendido el mismo día). Finalmente, el suplemento con Omega 3 grasas tiene gusto del aceite de la linaza, aceite del hígado de bacalao y/o aceite de la primavera. Las vitaminas C y E son también muy importantes, al igual que coenzima Q10. agua y la fibra es también muy importante para su piel y cuerpo.

Manteniendo su sostenido y corazón de la mente fuertes - más es el acoplamiento entre el estrógeno y se investiga la enfermedad cardiovascular, más evidente llega a ser que el cardiovascular el estrógeno de la protección se ha pensado para ofrecer puede no aplicarse a cada uno, y en hecho, debe no ser dado a las mujeres con una historia de la enfermedad cardiovascular. En cuanto a la mente, es difícil para determinarse si las sensaciones de una mujer del "scatteredness y de la falta de memoria" se causan hormonas en comparación con la tensión o el envejecimiento. Sigue siendo desconocido si hay alguna conexión entre el estrógeno y Alzheimer, pero ella aparece que una cantidad mínima de estrógenos esencial para ciertas funciones de la memoria. También, los buenos hábitos de la salud se han atado a función mejorada de la memoria. Comer por lo menos 5 porciones de frutas y de vehículos por día, el suplemento con las B-vitaminas, E y cinc, y consigue un montón de antioxidantes tales como vitamina C. El ginkgo Biloba puede también ayudar, pero es importante elegir una marca de fábrica confiable y buscar extractos estandarizados.

Si usted es sintomático o no, la menopausia es un gran recordatorio para hechar una ojeada seria a su salud. Pues moderno de la medicina ahora ha extendido nuestra vida a casi dos veces. Nuestros cuerpos experimentan cambios fisiológicos profundos en la importancia de mente-cuerpo la conexión no puede ser subestimada, y el elegir tratar qué aflige a usted es un primer paso grande. Encontrar un acercamiento a los síntomas menopausal es cómodo, y usted puede comenzar a pasar este centrada en los aspectos positivos de esto transitorio tiempo, en vez del sufrimiento innecesariamente. Esto es una oportunidad de hacer los ajustes que podrían asegurarse de que el porvenir sea lo más agradable. Usted ha ganado.

###

El Dr. Hicks es Obste'trico-Gineco'logo certificado tablero y un compañero en la universidad americana de la obstetricia y de Gynecology quién se centra perceptiblemente en menopausia y terapias para relevar síntomas menopausal. El practicar en OBGYN nordestal en fuerte Wayne, Indiana, experiencia del Dr. Hicks no se liga solamente a la experiencia clínica, sino también a la experiencia de enseñanza. Él habla a menudo público a las audiencias que están interesadas en aprender más sobre menopausia.

Valerie Otto ha estado implicado de largo en aplicaciones la salud y el bienestar de las mujeres. La compañía ella fundó la salud de Oöna, ofrece un alternativa eficaz, natural a la terapia del reemplazo de la hormona para las mujeres que experimentan menopausia.

SALUD DE OÖNA, INC..

EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR

1-888-596-5154

www.oonausa.com www.oonhealth.com