

Algunas de estas molestias o todas ellas a la vez se deben a los cambios hormonales previos a la **menopausia**, un momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación. En realidad, según la Sociedad Internacional de la Menopausia (IMS), que tienen como fuente a la Organización Mundial de la Salud (OMS), debemos abandonar el término de premenopausia y hablar de transición a la menopausia cuando la variabilidad en el **ciclo menstrual** generalmente aumenta.

La Osteopatía no solo ayudará en el problema ginecológico, sino en el estado general de la persona que tiene menopausia

A determinada edad la mujer comienza a perder progresivamente su función ovárica y, por tanto, baja la producción de las hormonas femeninas: los **estrógenos** y la progesterona. La menopausia o menopausia natural es el cese permanente de la menstruación como resultado de la pérdida de la actividad folicular ovárica. Se reconoce cuando ha ocurrido después de 12 meses consecutivos de amenorrea.

- Medio: Alimento El Confidencial
- Fecha: 11/08/2021
- Título: Los cinco remedios naturales para llevar bien los cambios de la menopausia
- Autor: 11/08/2021
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT)
- Foto:

Algunas de estas molestias o todas ellas a la vez se deben a los cambios hormonales previos a la **menopausia**, un momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la menstruación. En realidad, según la Sociedad Internacional de la Menopausia (IMS), que tienen como fuente a la Organización Mundial de la Salud (OMS), debemos abandonar el término de premenopausia y hablar de transición a la menopausia cuando la variabilidad en el **ciclo menstrual** generalmente aumenta.

La Osteopatía no solo ayudará en el problema ginecológico, sino en el estado general de la persona que tiene menopausia

A determinada edad la mujer comienza a perder progresivamente su función ovárica y, por tanto, baja la producción de las hormonas femeninas: los **estrógenos** y la progesterona. La menopausia o menopausia natural es el cese permanente de la menstruación como resultado de la pérdida de la actividad folicular ovárica. Se reconoce cuando ha ocurrido después de 12 meses consecutivos de amenorrea.

Alimente+

CAMBIA LOS CUIDADOS

Los cinco remedios naturales para llevar bien los cambios de la menopausia

Cambios en el humor, estrés, un poquito de depresión, caída del cabello, uñas frágiles, sequedad en la piel, insomnio... Se pueden frenar los síntomas si sigues algunos consejos



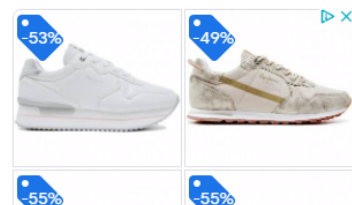
Foto: iStock.

Por **Juan Montagu**

11/08/2021 - 10:34 Actualizado: 11/08/2021 - 10:34



Algunas de estas molestias o todas ellas a la vez se deben a los **cambios hormonales previos a la menopausia**, un momento de la vida de la mujer caracterizado por el cese de la **menstruación**.



- **Link:**
https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2021-08-11/cinco-remedios-naturales-cambios-menopausia_3194892/
- **Texto:**