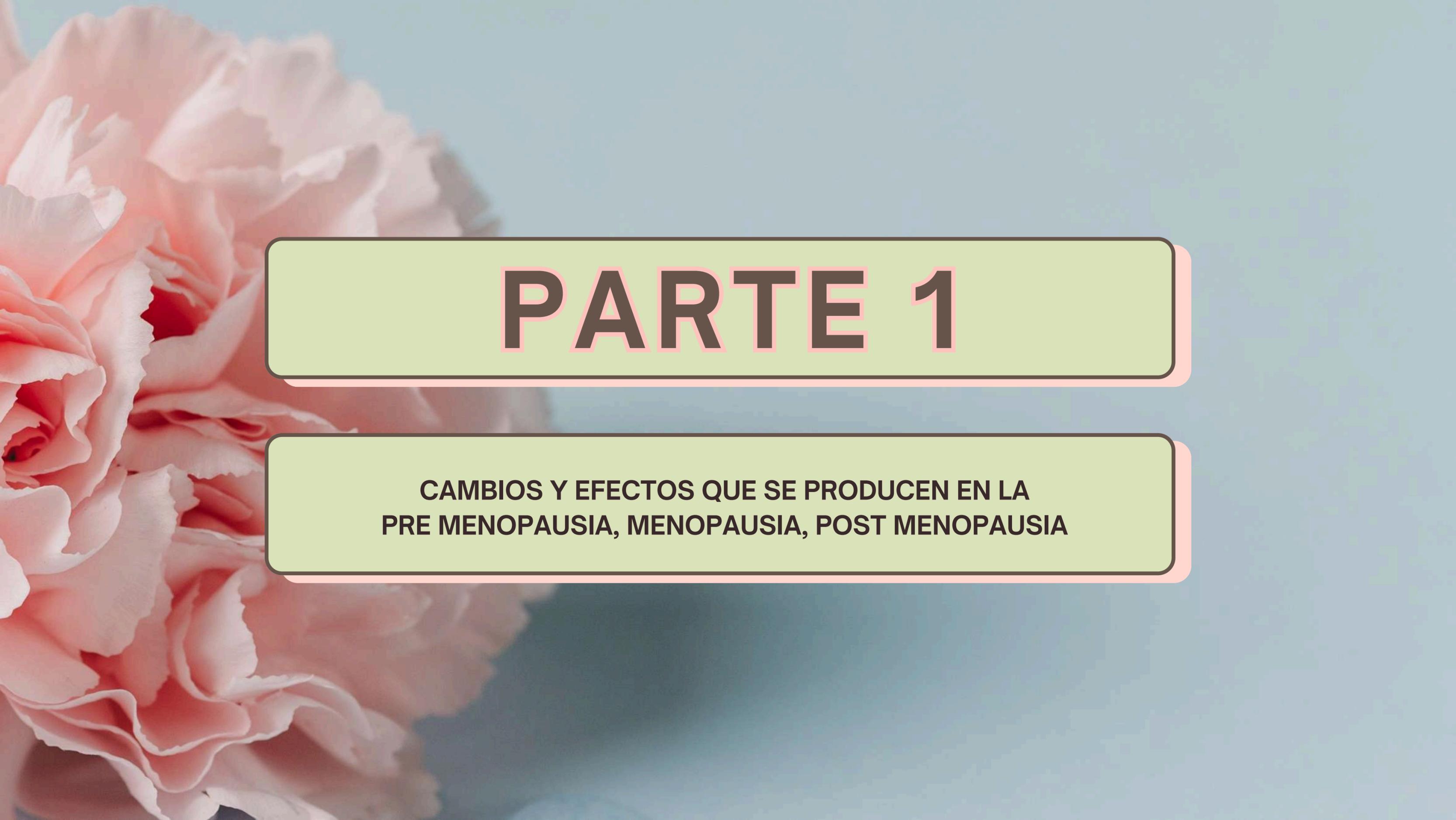


MENOPAUSIA

NUTRICIÓN PREVENCIÓN Y ALIVIO DE
LOS SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

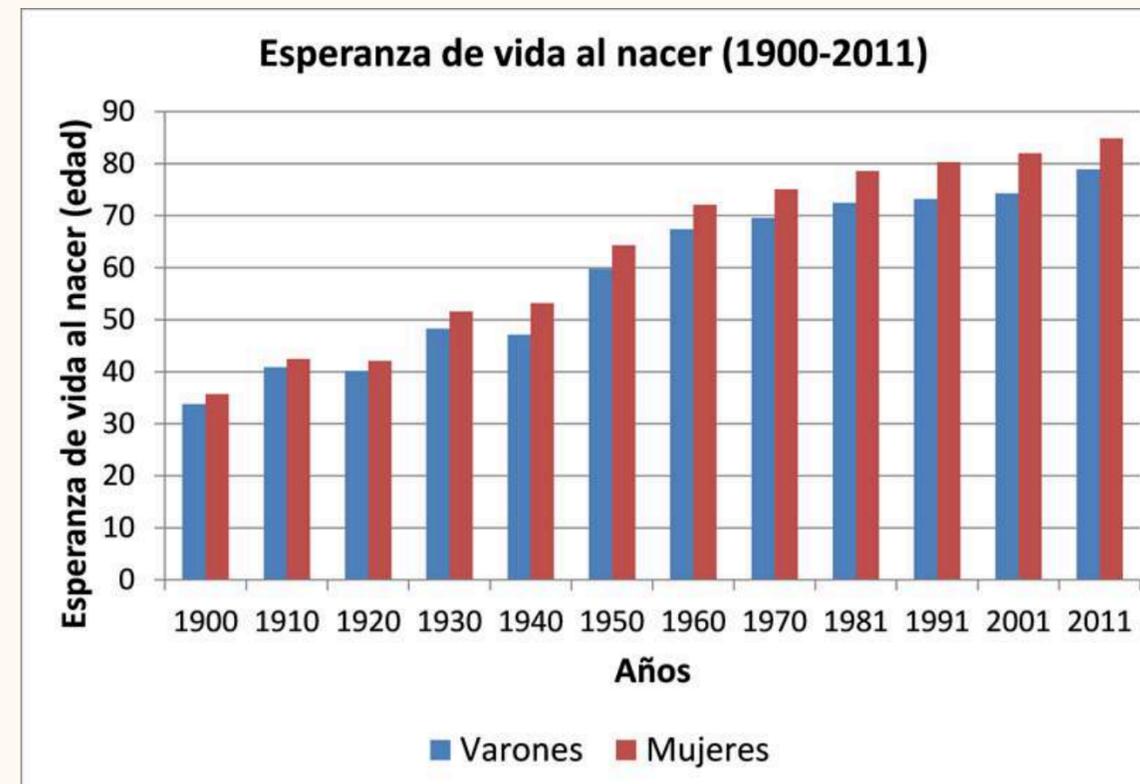
The background of the slide features a close-up of several pink carnations on the left side, with their delicate, ruffled petals clearly visible. The rest of the background is a solid, light blue color. Two light green rounded rectangular boxes with thin black borders and a subtle pink drop shadow are positioned horizontally in the center of the slide. The top box contains the title 'PARTE 1' in large, bold, black letters with a pink outline. The bottom box contains the subtitle 'CAMBIOS Y EFECTOS QUE SE PRODUCEN EN LA PRE MENOPAUSIA, MENOPAUSIA, POST MENOPAUSIA' in smaller, bold, black capital letters.

PARTE 1

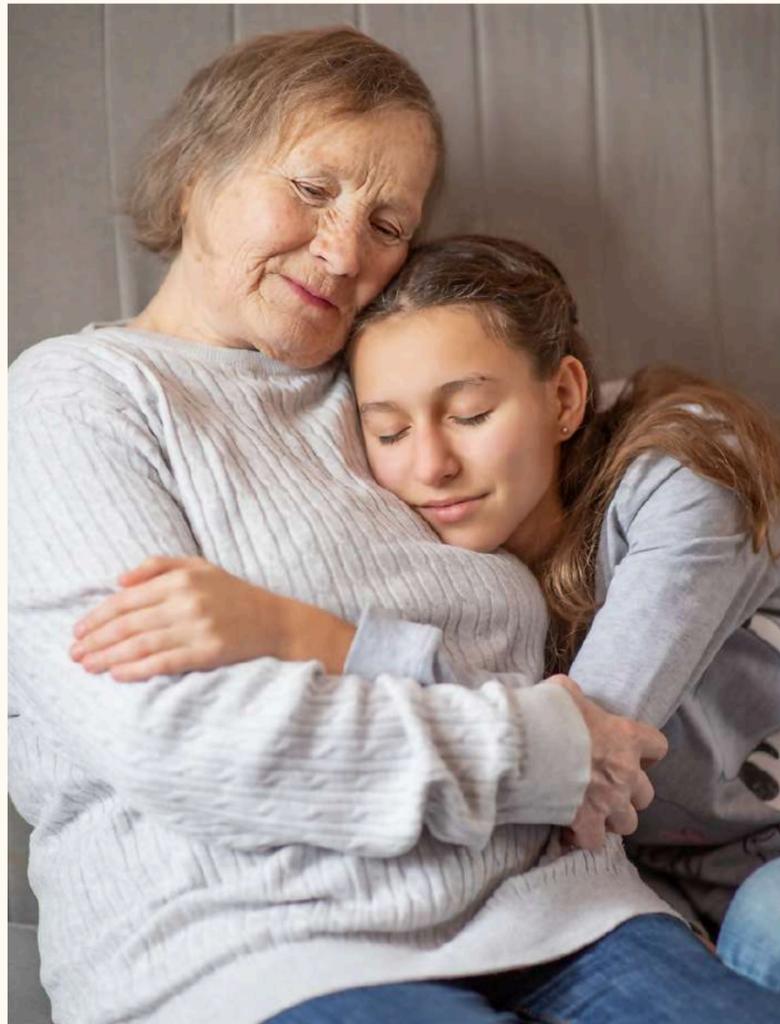
**CAMBIOS Y EFECTOS QUE SE PRODUCEN EN LA
PRE MENOPAUSIA, MENOPAUSIA, POST MENOPAUSIA**

Cambios de la mujer en la perimenopausia, menopausia y postmenopausia

A principios del siglo XX la esperanza de vida promedio de las mujeres era de **54 años**.



Teoría de la abuela y roles sociales



La menopausia no es un defecto biológico, sino un rasgo adaptativo.

En las sociedades humanas prehistóricas el papel de las abuelas mejora la probabilidad de supervivencia de sus descendientes.

Las mujeres mayores, al dejar de ser fértiles, concentran sus energías y recursos en ayudar a criar a sus nietos y apoyar a sus familias.

Evolución, ciencia y biología



Darwinismo, selección natural, sobrevive quien tiene mayor capacidad de adaptación y reproducción.

Lamarckismo, caracteres adquiridos durante la vida de un organismo pueden ser heredados por sus descendientes.

Epigenética, El entorno afecta la expresión genética en el desarrollo y el comportamiento.

Biología-cuántica La conciencia, las creencias y el entorno pueden influir directamente en la expresión genética y la salud celular.



Actualmente, la población española tiene una de las más altas esperanzas de vida:

Hombres 78,9 años

Mujeres 84,9 años

*Una mujer de 65 años tiene (de media)
22,3 años más de vida*

La menopausia puede dividirse en 3 fases



40 años
PERIMENOPAUSIA
Disminución estrógenos



50 años
MENOPAUSIA
Cese de la menstruación



60 años
POSTMENOPAUSIA
+10 años

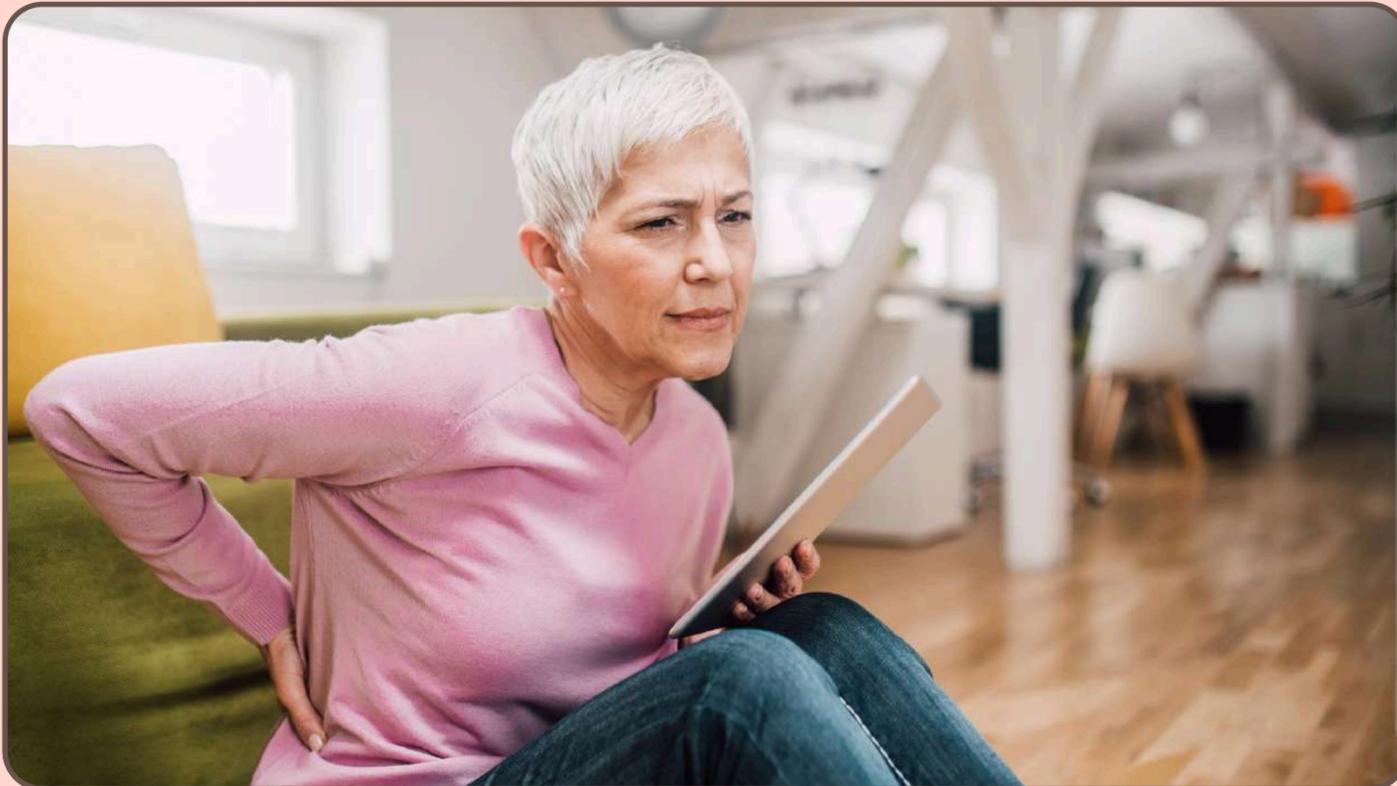
Síntomas que indican estar en alguna fase de la menopausia

- Sofocos
- Sensación de frío y calor extremos
- Cambios de humor
- Ansiedad y ataques de pánico
- Falta de concentración (niebla mental)
- Cambios en la lívido

- Cansancio
- Insomnio
- Taquicardias
- Sequedad en la piel y mucosas
- Pérdida de cabello
- Cambios en la textura de las uñas

- Distensión abdominal
- Cambios digestivos
- Aumento de gases
- Dificultad para perder peso
- Fragilidad ósea
- Dolor y rigidez en las articulaciones

Transtornos asintomáticos en fase avanzada de la menopausia



- Pérdida de masa ósea
- Incremento del riesgo de fracturas
- Mayor riesgo de problemas cardiovasculares
- Hipertensión arterial
- Aumento del colesterol

Conocer qué está ocurriendo en tu cuerpo es importante



Este proceso está marcado por la disminución gradual de varias hormonas clave, lo que provoca cambios en el cuerpo y la mente.

Las **fluctuaciones hormonales** son responsables de muchos de los síntomas típicos de la menopausia



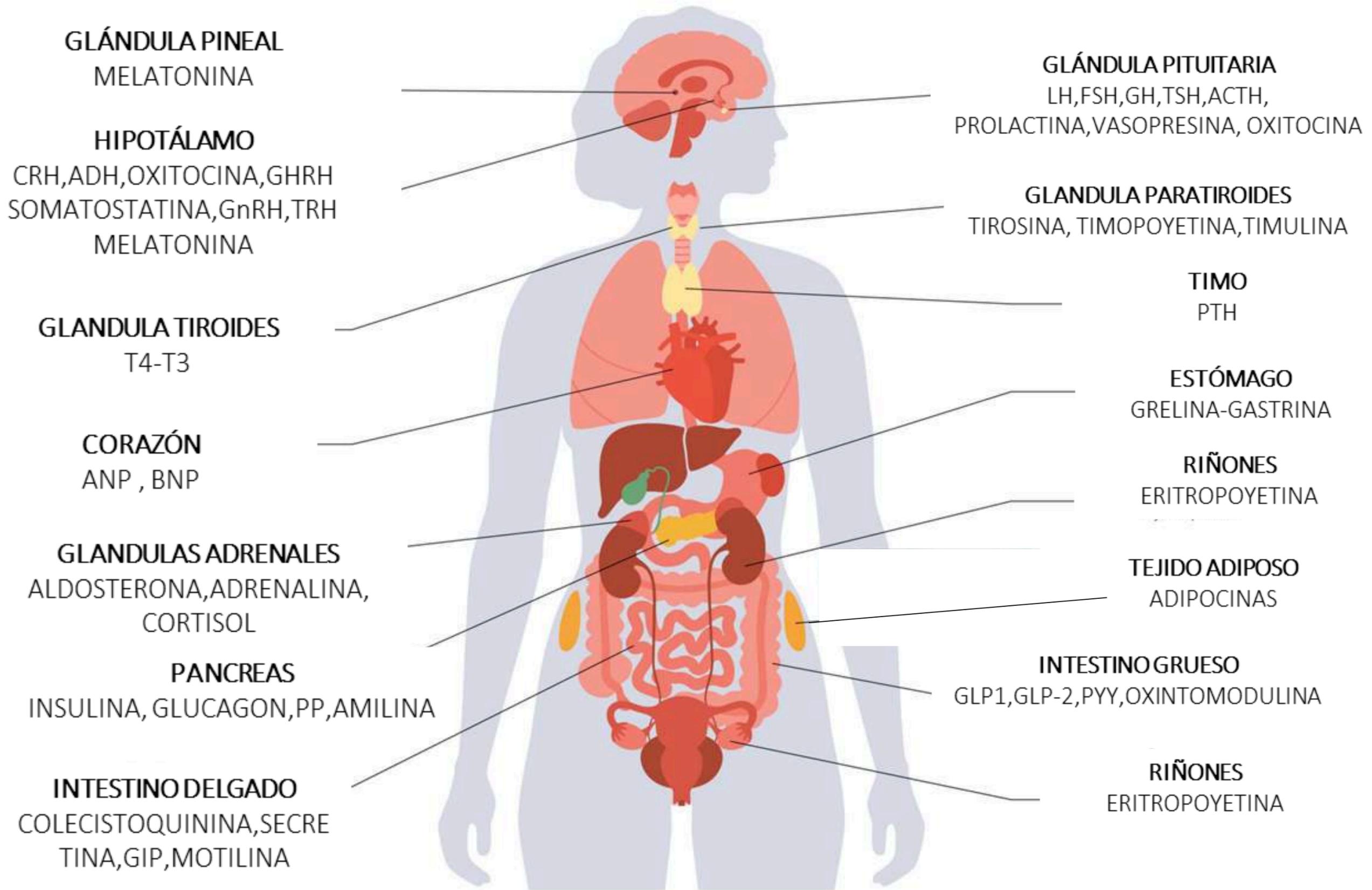
De media, una joven tiene su primera menstruación a los **12 años**.

Se estima que la vida de una mujer fértil es de unos **35 años**. Donde maduran unos 350/450 óvulos en tres fases:

1. **Folicular** (antes de la liberación del óvulo) 7-14 días.
2. **Ovulatoria** (liberación del huevo) 1-2 días.
3. **Lútea** (después de la liberación del óvulo) 14 días.

Inicia la peri menopausia **alrededor de los 40** y **finaliza la postmenopausia aproximadamente a los 65**.

Anatomía de las hormonas femeninas



Hormonas: Protagonistas de este proceso

FSH	3-9 mUI/ml >40
LH	2-10 mUI/ml >14-52
TSH	0,2-4,7 mUI/ml *
ESTRADIOL	27-161 pg/ml 20
PROGESTERONA	5-20 ng/ml (en día 21) 0,20
PROLACTINA	0-20 ng/ml 1-20
AMH	0,7-3,5 ng/ml 0

Este proceso está marcado por la **disminución gradual** de varias hormonas clave, lo que provoca **cambios en el cuerpo y la mente**. Las fluctuaciones hormonales son responsables de muchos de los síntomas típicos de la menopausia.



Los Porqués

Por qué cambia mi cuerpo

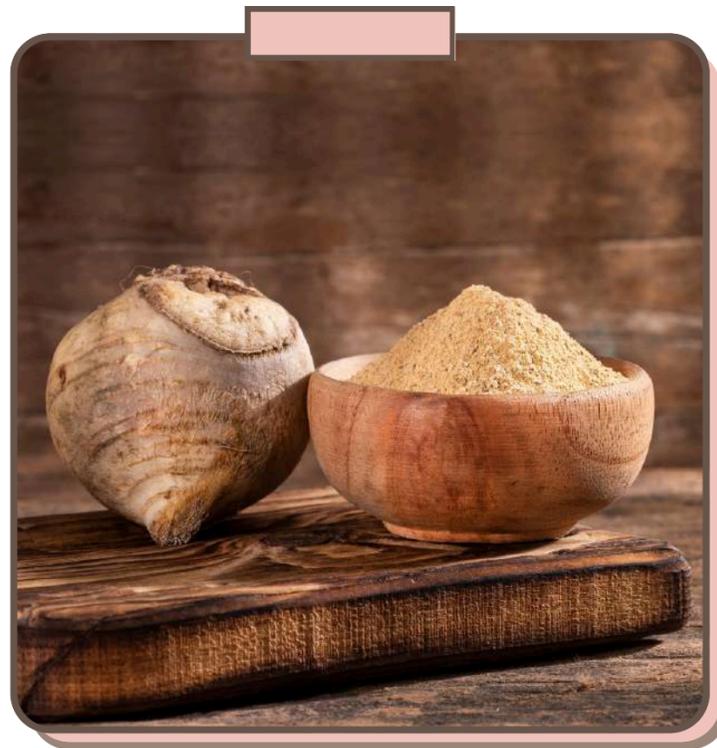


Los **estrógenos** tienden a favorecer el **almacenamiento de grasa en las caderas y los muslos** (distribución ginecoide).

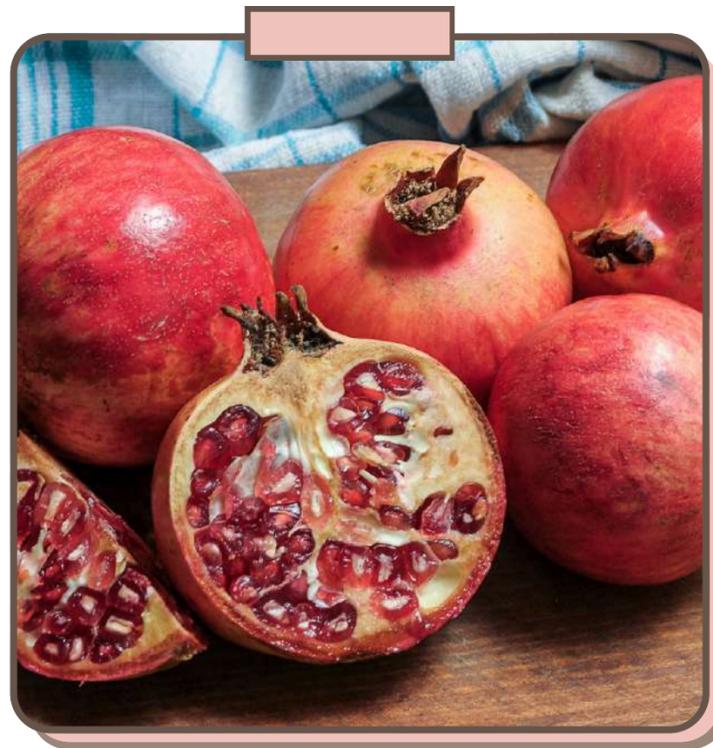
Con la **disminución de esta hormona**, el cuerpo cambia hacia un patrón de almacenamiento más "androide" que se concentra en la región abdominal.

Se reduce el metabolismo basal. Esto significa que el cuerpo quema menos calorías en reposo.

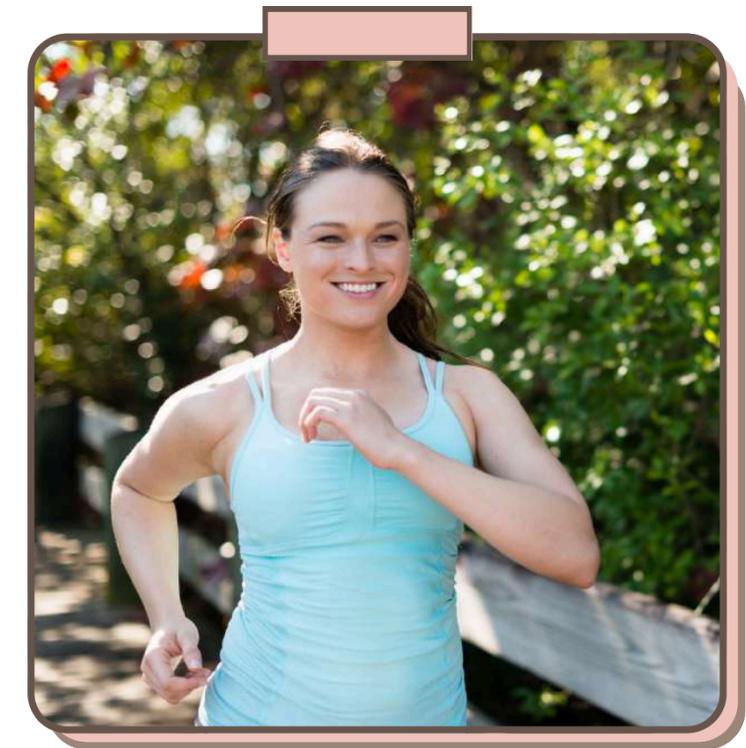
Claves para perder perímetro abdominal



La maca ayuda a regular el equilibrio hormonal, puesto que tiene un efecto positivo en el metabolismo energético.



La granada contiene compuestos antioxidantes y Fito estrógenos que pueden ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, y reducir la grasa abdominal.



*Aumentar el **cardio**, por ejemplo caminando a buen ritmo 45 minutos diarios, contribuirá a eliminar la grasa abdominal.*

Por qué tengo sofocos

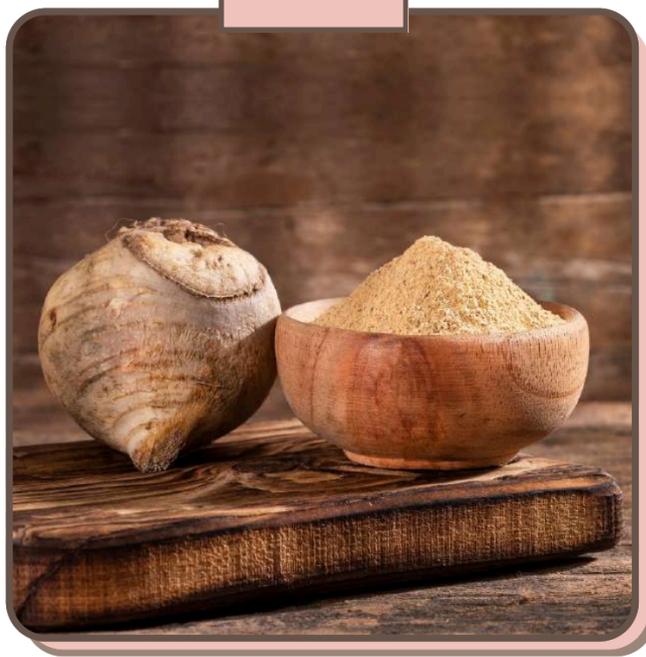


El **hipotálamo** ayuda a mantener el equilibrio de las funciones corporales internas y la temperatura corporal.

Por otro lado, la **tiroides** también interviene en este equilibrio.

Un descenso de estrógenos y/o alteraciones en la tiroides, da lugar a señales erróneas que el cuerpo manifiesta con sofocos, sudoración y posteriormente frío.

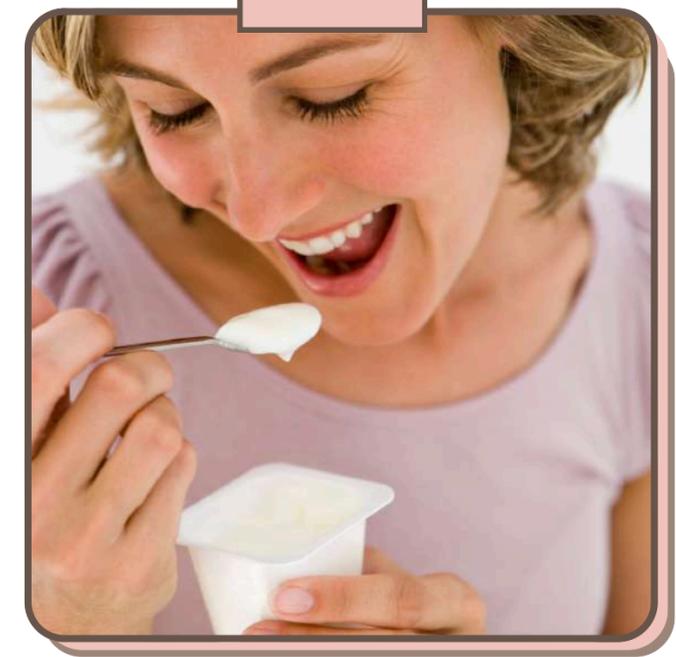
Qué hacer para reducir los sofocos



La maca ha demostrado ser efectiva para aliviar sofocos, debido a su capacidad de influir en el equilibrio hormonal de una manera natural.



Los fitoestrógenos presentes en la granada pueden ayudar a mitigar los sofocos, ya que actúan de forma similar a los estrógenos en el cuerpo.



logurt de soja con lino molido antes de dormir. Es rico en proteína y saciarte. La soja es rica en fitoestrógenos y el lino es rico en líganos, fitoestrógenos que, al pasar por el intestino, se convierten en enterodiol.

Por qué mis cambios de humor

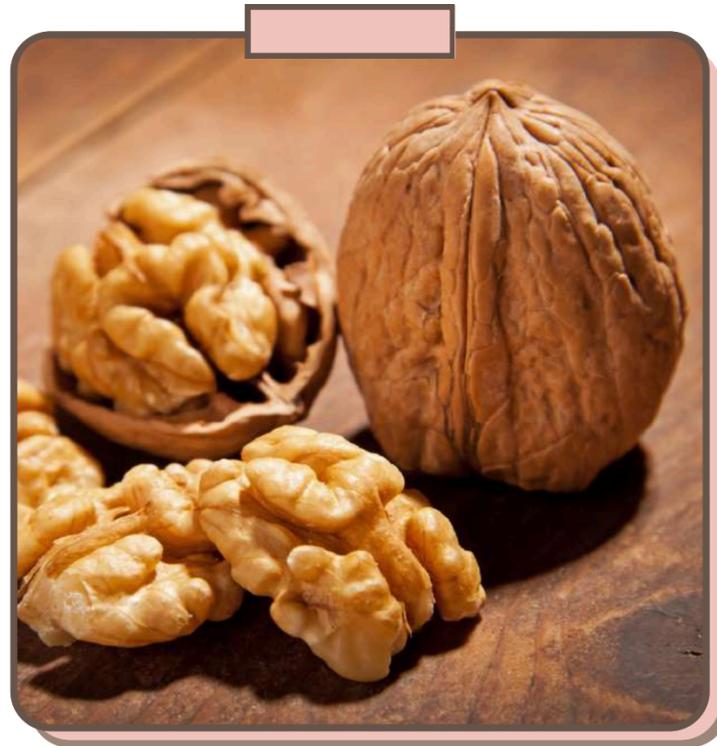


Las **fluctuaciones hormonales** afectan el sistema nervioso central y la regulación de neurotransmisores como la **serotonina** y la **dopamina**.

La **disminución de los niveles de estrógeno y progesterona** afecta la regulación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA), que controla la producción de cortisol, aumentando su producción.

Las consecuencias de un mal descanso, de sofocaciones acentúan estos cambios.

Qué alimentos mejoran mi estado de ánimo



Alimentos ricos en triptófano (precursor de la serotonina). El triptófano necesita estar acompañado de carbohidratos para facilitar su transporte al cerebro. Legumbres, quínoa, semillas de calabaza.



Alimentos ricos en tirosina (precursor de la dopamina): plátanos, aguacates, almendras, pescado, huevos.



Las Vitamina B6, B12 y ácido fólico (B9) son fundamentales para la síntesis de serotonina y dopamina.

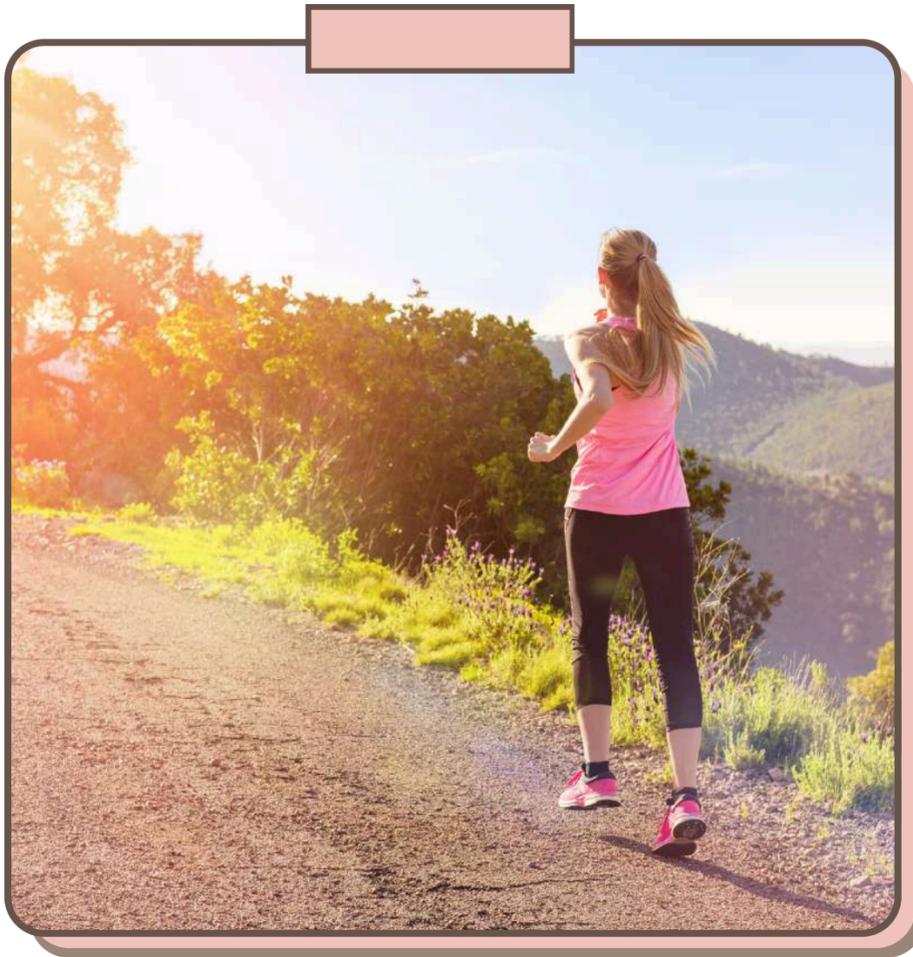
Por qué estoy tan cansada



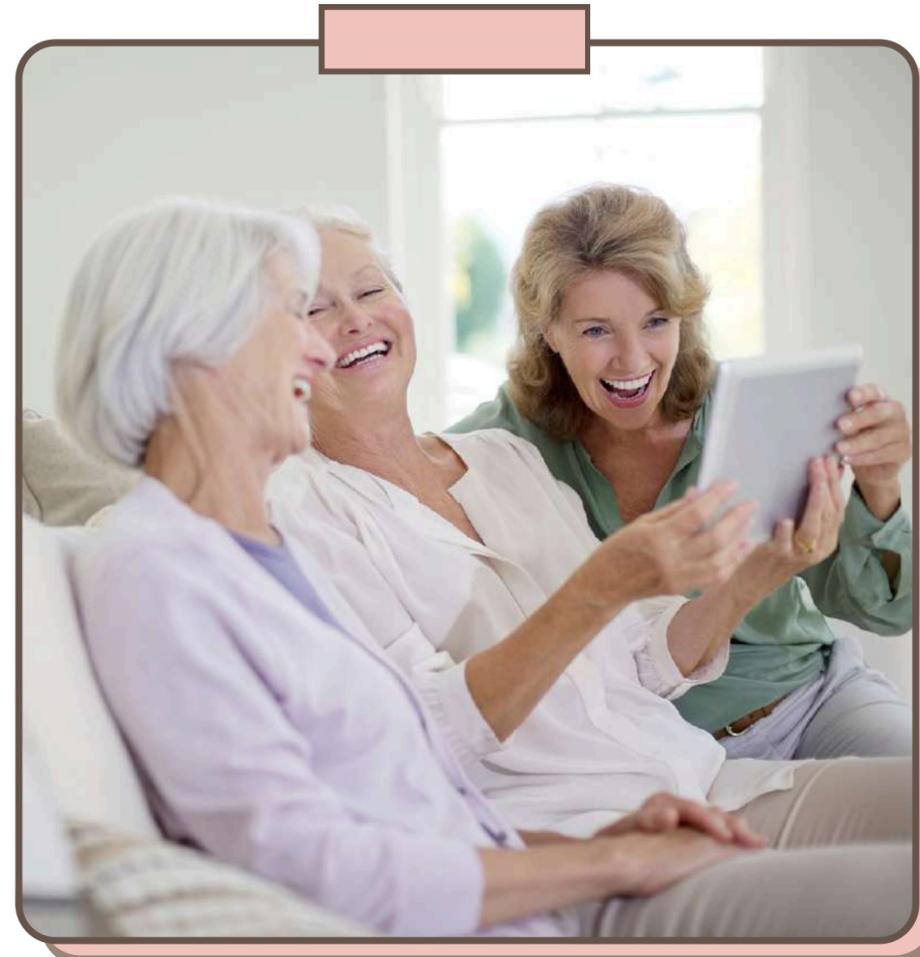
Los niveles de estrógeno y progesterona tienen una relación directa con la función de las glándulas tiroides, provocando síntomas como **cansancio** y **fatiga**.

Durante la menopausia, el **hígado** puede verse sobrecargado por la fluctuación hormonal, lo que afecta su capacidad de detoxificación y contribuye al cansancio.

Qué hacer para sentirme más vital



El complejo de **vitaminas del grupo B** contribuyen a reducir el cansancio y aumentar la vitalidad.

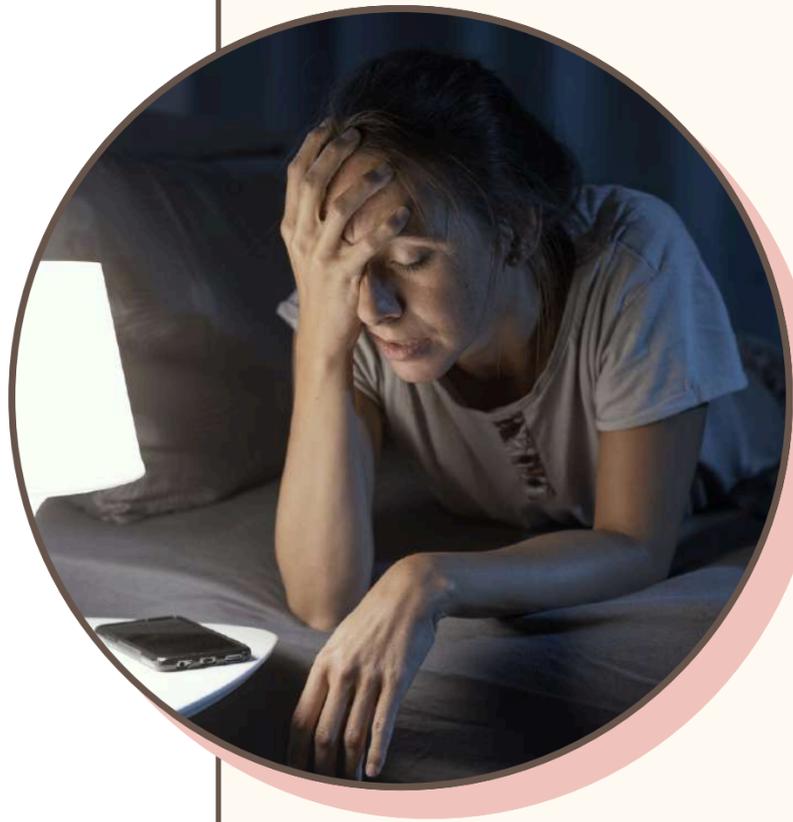


Minerales como el **hierro** el **magnesio** y el **zinc** contribuyen a disminuir la fatiga.



Las plantas adaptógenas como la **maca** han demostrado sus beneficios en el aumento de energía.

Por qué no puedo dormir



El hipotálamo o núcleos del tronco encefálico, regulan los ciclos de sueño y vigilia, las fluctuaciones hormonales afectan estos ciclos.

Los sofocos y la sudoración nocturna, producen interrupciones en el sueño.

Se alteran los ritmos circadianos y la producción de cortisol y melatonina.

Cómo volver a dormir a pierna suelta



Ashwagandha y shisandra pueden ser de gran ayuda en este trastorno ya que tienen propiedades calmantes que disminuyen la ansiedad y mejoran la calidad del sueño.



El **magnesio** contribuye a la relajación muscular y al funcionamiento adecuado del sistema nervioso, favoreciendo un sueño profundo y reparador. También participa en la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo del sueño.



Vitamina B6 ayuda a la síntesis de neurotransmisores y el **Ca** apoya la producción de melatonina.

Por qué me duele todo el cuerpo



El **síndrome musculoesquelético** es un conjunto de síntomas relacionados con el dolor, rigidez y debilidad que **afectan los músculos, huesos y articulaciones**, provocado por la reducción de estrógenos.

Las **fluctuaciones hormonales** también influyen en el sistema nervioso central, aumentando la percepción del dolor y contribuyendo al **dolor neuropático** o **sensaciones de hormigueo**.

Cómo sentirme en forma otra vez



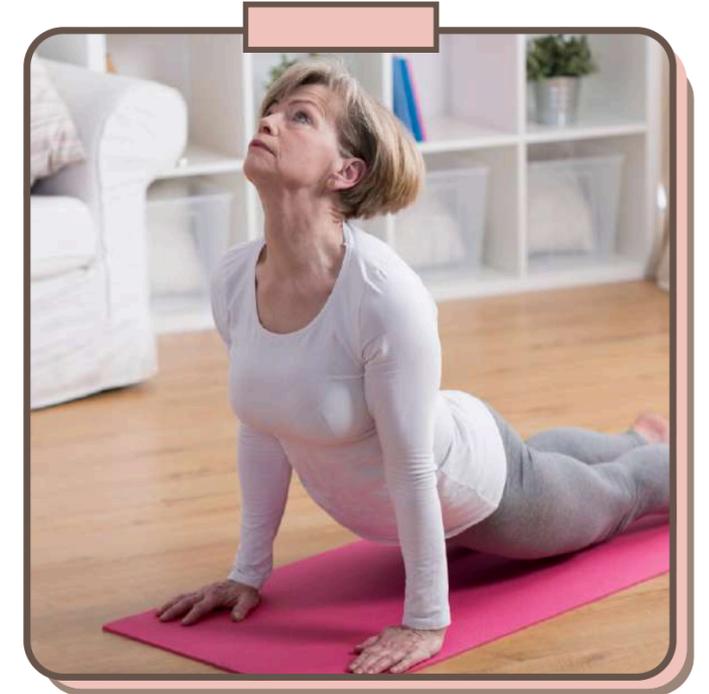
La **maca** equilibra las hormonas, aumenta la energía y la resistencia, ayudando a mitigar el dolor.



La **ashwagandha** reduce el dolor inflamatorio, mejora la fuerza muscular y alivia el estrés.



Shisandra protege contra el estrés oxidativo, mejora la función nerviosa y alivia la inflamación.



Practicar **deporte moderado y continuado** favorece el fortalecimiento muscular y la movilidad.

Dónde está mi libido

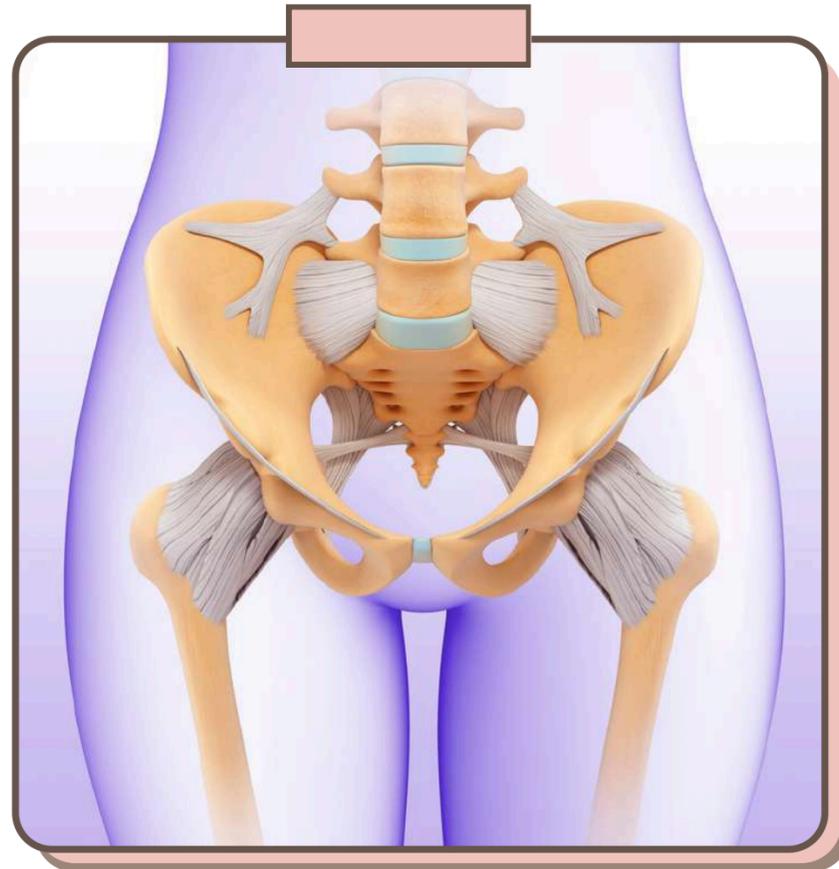


Física. Debido al descenso de estrógeno y testosterona disminuye el deseo, además de producirse cambios en el flujo sanguíneo.

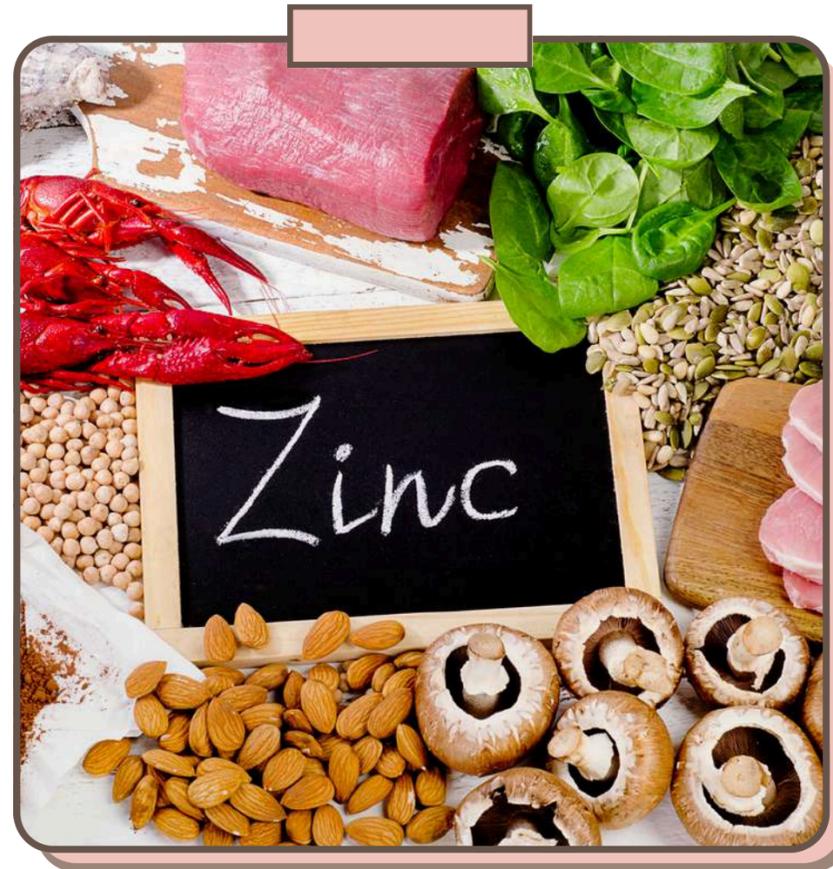
Emocional. Una mayor producción de cortisol aumenta el estrés y, por tanto, reduce la libido.

Los **cambios en la autoimagen** también es un factor a considerar.

Sexualidad plena



Ejercicios de **Kegel** fortalecen los músculos del suelo pélvico, que sostienen el útero, la vejiga, el intestino delgado y el recto.



La **Vitamina D** y el **Zinc** intervienen en la síntesis de testosterona, modulando el deseo sexual.



La **maca** es uno de los remedios sexuales con más evidencias sobre la libido.

PARTE 2

Suplementos Alkaline Care

PARA PREVENCIÓN ALIVIO Y NUTRICIÓN EN LA PERIMENOPAUSIA, MENOPAUSIA Y POSTMENOPAUSIA





Por qué
debo tomar
suplementos

A partir de los **40**, comienzan los primeros signos de la perimenopausia.

Durante este período, se experimenta una disminución de las hormonas sexuales, que pueden llevar a ciertas deficiencias nutricionales.

Los suplementos **pueden ayudar a aliviar los síntomas** y mejorar la calidad de vida.

¡Cuida de ti misma en esta nueva etapa!



Aumenta la inflamación metabólica de bajo grado



El desequilibrio hormonal puede aumentar los niveles de **inflamación en el cuerpo**, causando **dolores articulares y musculares**.

Esto puede ser exacerbado por una **dieta pobre, estrés crónico o falta de actividad física**.

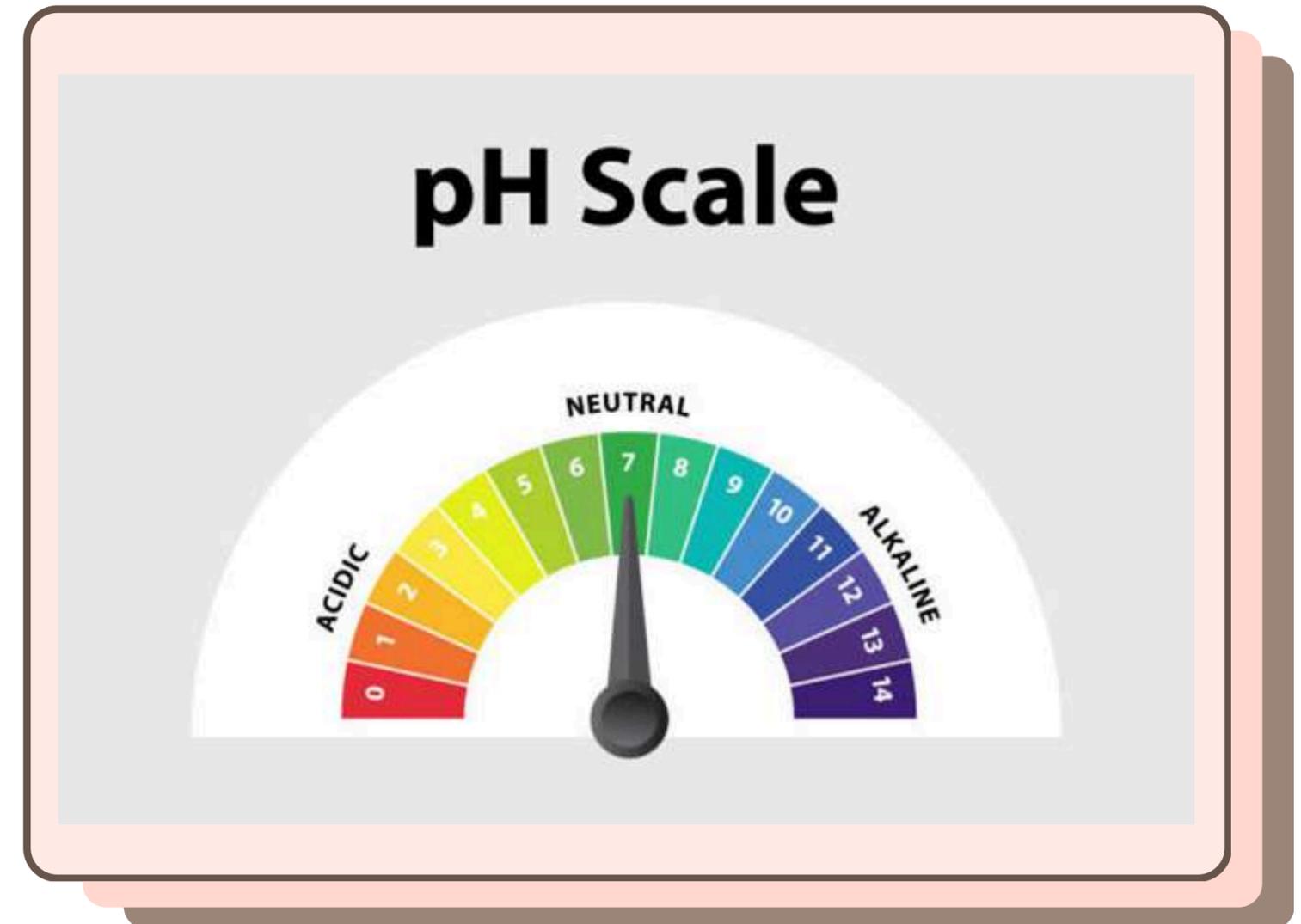
En esta etapa el cuerpo se acidifica

En la fase de la menopausia, es común que se produzca una **acidificación del organismo**.

El metabolismo puede ralentizarse, afectando a la capacidad del cuerpo para eliminar desechos ácidos.

La **bajada de estrógenos** provoca una pérdida de densidad ósea.

Mantener el cuerpo alcalino previene la desmineralización



5 claves primordiales



Nutrición completa



Détox general



Equilibrio mineral



Hidratación



Détox hepático



Nutrición completa

- Suplemento nutricional natural de apoyo en la menopausia.
- Fórmula exclusiva con 27 ingredientes esenciales.
- Indicado en perimenopausia, menopausia y postmenopausia.
- Formulado para nutrir, aliviar y prevenir.
- 3 grupos de nutrientes esenciales de gran cobertura.



4 CÁPSULAS
DIARIAS (2
DESAYUNO Y 2
ALMUERZO)

Composición OlymphHia

Minerales (que equilibran tu cuerpo y proporcionan alivio a tus síntomas):

- Calcio
- Magnesio
- Hierro
- Zinc
- Manganeso
- Cobre
- Selenio

Vitaminas (que proporcionan la nutrición para tu energía, inmunidad y bienestar total)

- Vitamina A
- Vitamina B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12,
- Vitamina C
- Vitamina D3
- Vitamina E
- Vitamina K2

Plantas y adaptógenos, que contribuyen a la prevención natural, vitalidad, piel radiante y antiaging

- Maca
- Espino amarillo
- Ashwagandha
- Esquisandra
- Hibiscus
- Granada



Otros
suplementos
Alkaline Care
que apoyan la
menopausia

PuripHy (Gotas para alcalinizar el agua)



Disfruta de los beneficios del agua alcalina allí donde estés con sólo unas pocas gotas de PuripHy sin alterar su sabor. También puedes alcalinizar otras bebidas como el café y el té.

- Favorece la eliminación de líquidos retenidos en el organismo.
- Contribuye a preservar la elasticidad y la juventud de la piel.
- Favorece la asimilación de nutrientes.

CÓMO TOMAR

6 gotas en 1 litro de agua
5 gotas en el café
2 gotas en la infusión

Clorofila (Oxigena tu organismo)



Este pigmento tiene la capacidad de oxigenar la sangre y los tejidos para ayudar a mejorar el funcionamiento del corazón, el sistema vascular, los intestinos, los órganos reproductores y los pulmones.

Es un **gran alcalinizante y antioxidante natural**, que favorece la **potenciación del sistema inmunológico** y **ayuda a proteger el organismo frente a los radicales libres**. Además, gracias al efecto de «oxigenación» de la clorofila, este complemento alimenticio favorece un efecto natural “anti-aging”.

CÓMO TOMAR

15 / 45 gotas disueltas en agua, entre las comidas.

HepHatic Care (Detox hepático alcalinizante)



HepHatic Care realiza un detox multifase alcalinizante que optimiza las funciones del hígado y ayuda a reducir ácidos y fortalecer el sistema inmune. Formulado con ingredientes naturales a base de vitaminas, aminoácidos y plantas.

- Optimiza la función hormonal.
- Favorece el equilibrio del peso.
- Contribuye a la eliminación de bilis

CÓMO TOMAR

Tratamiento de 25 días. 1 tapón disuelto en agua preferiblemente en ayunas.

pHour Salts (Sales alcalinas)



Las sales minerales pHour Salts en formato polvo, contribuyen a una rápida remineralización del organismo, gracias a la reposición y a la proporción adecuada de las 4 principales sales carbonatadas naturales (sodio, potasio, calcio y magnesio).

- Interviene en la mejora de procesos inflamatorios
- Contribuye a una rápida mineralización
- Favorece el incremento de energía y vitalidad

CÓMO TOMAR

De 1 a 3 cacitos diariamente, disuelto en agua y entre comidas.

Gracias



Maitte Ontalvilla

Naturópata especializada en alimentación
consciente y suplementación nutricional.
Formadora de producto en Alkaline Care.
Terapia floral.
Fitoterapia.
Biodescodificación en el sobrepeso.



+34 933 844 502



INFO@ALKALINECARE.COM



C/ CORDERS, 12-20
08911 BADALONA ESPAÑA



ALKALINECARE.COM