

Tempo
da Menopausa
e o universo
feminino



Índice

Introdução.....	4
TPM.....	6
Cuidados:.....	7
Como minimizar os efeitos da TPM?	7
Menopausa	10
Quando é que as mulheres geralmente entram na menopausa?.....	11
Cuidados	13
Como lidar com a menopausa?.....	13
Vital Flór	16

TPM e Menopausa e o universo feminino

A essência feminina é sagrada.
Os ciclos precisam ser compreendidos e
respeitados, com naturalidade, harmonia e carinho.

Neste eBook falaremos sobre TPM e Menopausa, seus impactos na vida da mulher e como lidar de forma natural e serena com cada uma delas.

Introdução

Mulheres, o que seria desse mundo sem vocês?
Amáveis, protetoras, guerreiras e assim como a lua:
cheia de fases.

Mudanças cíclicas também podem ser observadas em nosso planeta e no organismo: pela força gravitacional, a lua exerce influência nas marés e rios, na seiva dos vegetais e no fluxo de sangue e de líquidos no corpo.

Nas mulheres as emoções também passam por fases, regidas principalmente pelo ciclo menstrual, TPM e Menopausa, que exercem forte influência no estado de espírito delas. Essas mudanças ocorrem por toda a vida e em cada fase elas têm a chance de renascer, se inventar e aceitar a natureza criativa, cíclica e imutável que apenas elas podem vivenciar. Podemos citar alguns ciclos mais marcantes, como:



Adolescência: mudanças físicas e hormonais, menarca (primeira menstruação), primeiros sintomas da temida Tensão Pré-menstrual e encerramento do ciclo infantil. É uma fase de conflito interno, aceitação das mudanças e desapego da infância para encarar uma nova fase;

Fase adulta: a rebeldia já ficou para trás, os hormônios começam a se estabilizar. Nesta fase, as mulheres já conhecem seus corpos, estão mais confiantes e à vontade, já se adaptaram aos seus ciclos e conhecem os métodos contraceptivos;

Maternidade: opcional por grande parte das mulheres, a maternidade é outra fase marcante (senão a mais marcante) da vida de uma mulher. Novamente, há alterações hormonais e físicas, muitas mudanças na rotina e na vida de uma mulher-mãe;

Fase madura: após os 40 anos, devido à diminuição dos hormônios sexuais produzidos pelos ovários, ocorre a transição do período reprodutivo ou fértil para o não reprodutivo. Esse período é chamado de climatério e antecede a menopausa. Os ciclos menstruais e o fluxo ficam bem irregulares;

Melhor idade: nessa fase, após os 60 anos, a mulher já está na menopausa, que é o fim do ciclo reprodutivo e menstrual. Algumas vezes, a menopausa transcorre sem complicações, mas em muitos casos, vem acompanhada de sintomas como: fogacho, sudorese, secura vaginal, ardor, dor durante a relação sexual, e osteoporose.

Saiba mais sobre a TPM e a Menopausa e como passar por cada uma dessas fases com menos desconforto e de maneira saudável:



TPM

A Síndrome da Tensão Pré-Menstrual, conhecida popularmente como TPM, é uma condição que atinge cerca de 75% das mulheres. Ela é causada pelas mudanças hormonais que ocorrem ao longo do ciclo menstrual, e costumam durar entre 5 e 10 dias antes da menstruação, desaparecendo logo no primeiro dia do ciclo.

Entre os principais sintomas estão: inchaço abdominal, sono, queda da libido, diarreia, prisão de ventre, acne,

cefaleia, tontura, aumento do peso, dor na mama, alterações no apetite, queda da imunidade, além dos sintomas psicológicos, como irritabilidade, angústia, cansaço, insônia, depressão, choro fácil, nervosismo, ansiedade e baixa autoestima.

A boa notícia: os sintomas da TPM podem ser naturalmente amenizados! Separamos algumas dicas vitais para você colocar em prática e se sentir muito melhor.

Cuidados:

Como minimizar os efeitos da TPM?

1 - Modifique a sua dieta:

- Faça refeições menores e mais frequentes para manter o metabolismo acelerado;
- Limite o uso de sal e alimentos salgados para reduzir o inchaço e retenção de líquidos;
- Escolha alimentos ricos em hidratos de carbono complexos, como frutas, legumes e grãos integrais;
- Opte por alimentos ricos em cálcio. Se você tem intolerância a produtos lácteos ou não está recebendo quantidade adequada de cálcio em sua dieta, um suplemento diário de cálcio pode ajudar;
- Evite cafeína e álcool;

2 - **Incorpore o exercício em sua rotina diária:** faça pelo menos 30 minutos de exercício por dia durante a semana. Pode ser uma caminhada, ciclismo, natação ou outra atividade aeróbica que você se identifique e sinta prazer em praticar. O exercício diário regular pode ajudar a melhorar sua saúde e aliviar alguns sintomas. Por liberar endorfinas, tem ação analgésica e deixa a circulação mais ativa, ajudando na como fadiga e humor deprimido;

3 - **Reduza o estresse:** como não dá para fugir dos aborrecimentos naturais da rotina, em seu tempo livre prefira se envolver com atividades que proporcionam paz como caminhadas ao ar livre, bons livros, filmes e músicas relaxantes;

4 - **Durma bem!** O sono em dia vai te deixar mais disposta para desenvolver as atividades do dia seguinte. Uma boa dica é respeitar os horários do corpo e manter uma rotina saudável como acordar e dormir cedo;

5 - **Relaxe!** Pratique relaxamento muscular ou exercícios progressivos de respiração profunda para ajudar a reduzir dores de cabeça, ansiedade ou dificuldade para dormir. Ioga e massagem ajudam a relaxar e aliviar o estresse;

6 - **Consuma óleo de peixe e de linhaça (prensado a frio):** O óleo de peixe, com alta concentração de ômega-3, pode minimizar os sintomas indesejáveis da TPM e ajudar no equilíbrio hormonal! Ao optar por produtos com alta



concentração de EPA e DHA (principais substâncias do ômega-3), certifique-se de que a quantidade presente no produto possa suprir o mínimo da concentração diária recomendada para sua saúde. Estes ativos devem ser obtidos através de bons suplementos, pois somente eles poderão proporcionar benefícios para seu corpo.

Já o óleo de linhaça prensado a frio, é a maior fonte alimentar de lignanas, um fitoesteróide que imita a ação dos estrógenos; este nutriente auxilia no combate a inflamação nas células, preserva as artérias e diminui a ansiedade e a compulsão a doce, típicas da TPM.

7 – Consuma óleo de borragem prensado a frio! o óleo de borragem é uma substância extraída da planta *Borago officinalis*, conhecida como Borragem, que é a fonte natural mais rica do ácido gama-linoleico ou GLA (Entre 17 e 25% da sua composição). Depois de absorvido pelo corpo, o GLA é convertido em prostaglandinas e serve para ajudar a regular o sistema imunológico, combater inflamações, aliviar sintomas de doenças autoimunes, doenças de pele, além de minimizar a tensão pré-menstrual, cólicas e outras condições inflamatórias.

Como tem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, o óleo de borragem auxilia no tratamento de diversas condições de

curto e longo prazo na mulher. Muitas mulheres que começaram a tomar o óleo de borragem disseram ter alívio dos sintomas da tensão pré-menstrual como a sensibilidade mamária, ansiedade, erupções cutâneas, estresse e cólicas. O óleo de borragem também se mostrou eficaz no tratamento da endometriose, sintomas da menopausa, incluindo os suores noturnos e até no aumento da produção do leite materno.

Ao utilizar o óleo de borragem, opte por produtos certificados para garantir que ele esteja livre de alcaloide pirrolizidínico, uma toxina cancerígena que ataca o fígado. É que essa planta produz alcaloide pirrolizidínico naturalmente e deve ser tratada antes do consumo. O tipo de extração mais segura é quando as sementes são prensadas a frio para extrair o óleo!

No caso das mulheres que estão na fase da menopausa, é interessante

otimizar ainda mais os efeitos benéficos do consumo de óleo de borragem, associando o seu uso a doses de magnésio, vitamina D, e cálcio, isso irá ajudar a mulher a evitar o risco de osteoporose, que se torna maior nesta fase da vida.

Veja como cada um destes nutrientes pode contribuir para melhorar sua saúde:

Magnésio – é um potente antiarrítmico e vasodilatador, além de ajudar a segurar o cálcio nos ossos; ele é encontrado nos vegetais, porém, o solo brasileiro é pobre em magnésio, já que este é mais abundante em locais onde há vulcões. A suplementação é uma excelente opção para consumir este importante mineral, sendo que uma das formas mais utilizadas é através do Cloreto de Magnésio PA.

Vitamina D – Já se sabe que a vitamina D é um hormônio esteroide, (liberada no corpo ao consumirmos determinados alimentos) e ativada quando tomamos sol. Se você não toma muito sol, considere a ingestão de um suplemento de vitamina D, mas atenção! Opte pela vitamina D₃ que é de origem animal e é muito mais funcional para o organismo do que a vitamina D₂ que é de origem vegetal.

Cálcio – Muito se fala sobre a importância da suplementação com cálcio, mas saiba que ele não deve ser tomado sozinho pois pode calcificar artérias e prejudicar o rim. O cálcio deve ser ingerido junto com a Vitamina D₃, que ajuda a absorver o cálcio, e junto com o magnésio, que serve para “segurar” o cálcio nos ossos.

Menopausa

A menopausa é o fim do ciclo menstrual da mulher e, conseqüentemente, de sua fertilidade, pois há uma diminuição nos níveis de hormônios femininos conhecidos como estrogênio e progesterona. Não é considerada uma doença, nem mesmo um estado psicológico, porém pode ter um grande impacto no bem-estar da mulher. Embora a menopausa possa trazer alterações físicas como ondas de calor, suores noturnos e outros sintomas, também pode ser o início de uma fase nova e gratificante – e uma oportunidade de ouro para se proteger contra riscos de saúde como doenças cardíacas e osteoporose.

O que provoca a menopausa?

A idade é a principal causa da menopausa, é o sinal da natureza de que a função reprodutora está terminando. Certas cirurgias e tratamentos médicos podem induzir a menopausa, como aqueles incluem a remoção cirúrgica dos ovários, quimioterapia e terapia de radiação pélvica. Uma histerectomia (remoção cirúrgica do útero) sem retirar o ovário, não antecipará a menopausa, embora pause a menstruação.

Quando é que as mulheres geralmente entram na menopausa?

Quando a menopausa ocorre naturalmente, tende a acontecer, em média, com a idade de 51 anos. Mas, para

algumas mulheres pode acontecer antes dos 40 anos, e pode ser chamada de menopausa prematura.

A menopausa natural acontece gradualmente, os ovários não param abruptamente de trabalhar, apenas vão diminuindo a velocidade. A transição para a menopausa é chamada pré-menopausa. Durante esse período, ainda é possível engravidar. Ainda que o período da menstruação se torne mais imprevisível, os ovários ainda estão funcionando e a mulher ainda pode ovular, embora não necessariamente todos os meses. Mulheres que fumam tendem a passar pela menopausa alguns anos mais cedo do que as não fumantes.



Menopausa: O que esperar?

A menopausa não é padronizada, afeta cada mulher de forma diferente. Algumas mulheres chegam à menopausa naturalmente, com pouca ou nenhuma dificuldade; outras experimentam sintomas que prejudicam seu dia a dia. Quando a menopausa começa de repente como resultado de cirurgia, quimioterapia ou radioterapia, a adaptação pode ser difícil. Conforme se aproxima da menopausa, a menstruação de uma mulher muda. Mas essas mudanças podem variar de mulher para mulher – períodos menstruais podem ficar mais curtos ou mais longos, com mais ou menos tempo entre os períodos. Tais mudanças são normais, mas o Instituto Nacional sobre Envelhecimento recomenda consultar um médico se os intervalos entre as

menstruações estiverem muito próximos, ou com sangramento intenso ou se durarem mais de uma semana.

Sintomas da menopausa

Podem ser físicos e psicológicos. Os sintomas podem surgir durante algumas semanas, alguns meses, ou às vezes durante vários anos e apresentam-se de forma flutuante, ou seja, podem ir e vir ou acontecer regularmente.

Durante o climatério e menopausa, a mulher passa por inúmeras transformações em seu corpo e mente, podendo interferir em sua sexualidade.

Veja alguns sintomas que muitas mulheres experimentam, embora a intensidade possa variar bastante:

- Períodos menstruais irregulares
- Mudanças de humor

- Menor desejo sexual
- Ondas de calor
- Suores noturnos
- Coração acelerado
- Dores de cabeça
- Mucosa vaginal seca e encolhimento dos tecidos genitais (às vezes resultando em desconforto ou dor durante o ato sexual)
- Pele seca
- Insônia
- Micção mais frequente ou vazamento de urina (incontinência urinária)
- Infecções vaginais e urinárias secundárias mais frequentes.



Cuidados

Como lidar com a menopausa?

1- Mantenha-se saudável

Viver uma vida saudável é importante ao longo de toda vida, e não é tarde demais para começar na menopausa!

Faça checkups periódicos, que incluem a medição de sua pressão arterial, colesterol e açúcar no sangue e mamografias como exames de rotina.

A menopausa é também um grande momento para renovar a sua dieta, pois a mulher pode precisar de uma quantidade extra de vitaminas e sais minerais, especialmente cálcio. A ingestão de alimentos ricos em cálcio é igualmente importante para a manutenção da massa óssea.

2 - Mantenha-se ativa

Uma das melhores coisas que uma mulher pode fazer neste período, é atividade física regular. Isso inclui o exercício aeróbico para seu coração, ossos e músculos. O exercício pode evitar o ganho de peso e ajudar a melhorar o humor. Mesmo que você não tenha sido muito ativa quando mais jovem, nunca é tarde para começar! A menopausa é o momento perfeito para incluir mais atividade em sua vida.

3 - Abandone antigos hábitos

É uma boa hora para acabar de vez com aqueles antigos hábitos pouco saudáveis, como fumar ou beber álcool em excesso.

Para lidar com as ondas de calor repentinas, roupas mais leves ajudam. Evitar cafeína e alimentos picantes também são uma boa sugestão.

4 – Alimentação: incorpore na sua dieta alimentos ricos em:

Ômega-3: auxilia os tratamentos de dermatites atópicas e psoríase, pode reduzir a inflamação em doenças de pele e diminuir os processos inflamatórios, como acne e celulite. O ômega-3 pode ser encontrado em peixes de águas frias e profundas, como anchova, salmão, atum, sardinha e arenque (selvagens) e também

em suplementos. Mas atenção! ao optar por suplementos, certifique-se de que as cápsulas de óleo de peixe, sejam livres de metais tóxicos, por isso escolha produtos de empresas idôneas.

Cálcio: é um mineral fundamental para manutenção óssea, atuando na prevenção e tratamento da osteoporose;

Magnésio: ajuda no controle de estresse, no alívio de cólicas menstruais e dores de cabeça, sendo indicados para prevenir os sintomas de TPM!



Uma nova era se inicia

A cultura ocidental tem sido obcecada com a juventude. Mas no pós menopausa as mulheres de hoje estão aproveitando ao máximo – e até mesmo celebrando – a sua nova fase de vida. Em vez de olhar para trás com tristeza, a médica escritora Christiane Northrup recomenda usá-la como um tempo para redefinir-se com pensamentos positivos, amar a si mesma, explorar o que lhe traz prazer, e reviver a sua vida sexual, planejando uma menopausa saudável e prazerosa. Acupuntura, ioga e meditação são técnicas de relaxamento que ajudam a aliviar o estresse da menopausa, muitas mulheres praticantes dizem ajudar muito. Suplementos naturais são indicados para ajudar a aliviar os sintomas, veja uma ótima indicação:



Vital Flór

Aliado a todos os cuidados que agora você já conhece, você pode optar por um suplemento para melhorar ainda mais sua saúde! Pensando nas necessidades das mulheres, a Vital Âtman desenvolveu o Vital FLOR, que é um “blend” de óleo de peixe, linhaça e borragem prensados a frio, com vitamina D, magnésio e cálcio.

O Vital Flór é um dos produtos da Vital Âtman mais indicados para auxiliar na saúde da mulher. Isso porque o produto foi elaborado a partir de nutrientes importantes para o corpo feminino. Indicado para mulheres de todas as idades, o Vital Flór ajuda no combate aos sintomas indesejáveis da TPM e da Menopausa, além de poder contribuir com outros benefícios.

E mais: é totalmente livre de metais tóxicos e 100% prensado a frio. Essa é a única forma de preservar todos os nutrientes das matérias-primas para que seu corpo obtenha o máximo de benefícios deste suplemento.

Veja os benefícios que ele pode lhe trazer:

Contém ômega 3: a ingestão adequada desta substância é essencial para ajudar nosso organismo a desempenhar funções

biológicas vitais. A importância do consumo, é que o Ômega 3 não é produzido pelo corpo. Ele contém três ácidos graxos essenciais: ALA (Ácido alfa-linolênico) EPA (ácido eicosapentaenoico) e o DHA (ácido docosahexaenóico). Esses ácidos servem como “blocos de construção” das membranas celulares e podem auxiliar no metabolismo (perda de peso e redução de medidas), atuar na saúde do coração (e prevenção de doenças cardíacas, comuns em mulheres com mais de 45 anos), dos ossos, olhos, sistema circulatório e funções cerebrais (prevenção do mal de Alzheimer e perda de memória), auxiliar no combate aos processos inflamatórios, auxiliar na saúde das mães (durante a gravidez e amamentação, beneficiando também o bebê) e também das crianças, atuando nos processos cognitivos.



Humor: O óleo de borragem é um ótimo coadjuvante para auxiliar no combate da irritabilidade da TPM e dos sintomas da menopausa;

Cabelos: Por ajudar na hidratação de todo o corpo, a gordura do óleo de linhaça pode deixar os cabelos mais sedosos;

Pele: O óleo de linhaça auxilia a reduzir inflamações da pele, como dermatites, psoríase e acne;

Articulações: O óleo de linhaça também pode ajudar a combater artrite e artrose;

Ossos: A vitamina D, o magnésio e o cálcio são nutrientes importantes para a saúde da mulher, pois ajudam a prevenir a osteoporose;

Celulites: Por ser um anti-inflamatório natural, o óleo de linhaça pode ajudar a combater as indesejadas celulites;

Hormônios: O óleo de linhaça pode atuar como um agente natural na reposição

do hormônio feminino estrogênio, podendo amenizar sintomas da TPM e da menopausa, além de ajudar a aumentar a libido!

Olhos: A ação anti-inflamatória do óleo de linhaça pode auxiliar a combater os sintomas da síndrome do olho seco, comuns em mulheres de meia idade.

Quer um exemplo? Veja o depoimento da Maria Eliza Pereira Lima, de São José do Rio Preto (SP):

“Tenho 60 anos e, desde a menopausa, sentia calores muito fortes na região da cabeça. Esse sintoma era tão ruim, que me fazia suar dia e noite, o que me deixava deprimida e bastante ansiosa. Por isso, um dia fui a uma farmácia em busca de algum remédio que pudesse me ajudar. Conheci o Vital Flór, comecei a tomar e, quase que imediatamente, senti meu corpo

mudar. Hoje, me sinto tão bem, que estou conseguindo até deixar de fumar, pois não sinto mais os calores e nem fico ansiosa. É um produto milagroso”!

Mulher: não fique triste nem se preocupe se você está chegando na menopausa. Esse é apenas um período natural do ciclo da vida! Hoje em dia há muito mais informações e recursos do que na época das suas avós! Isso significa que você tem tudo para viver essa fase de forma saudável e feliz! Lembre-se apenas de se cuidar e tenha uma vida plena!

Referências:

www.scielo.br

www.livestrong.com/article/98136-use-oil-oregano-candida/

www.thecandidadiet.com/oregano-oil/

viverofeminino.com/o-que-e-o-sagrado-feminino/

www.personare.com.br/desvendando-o-sagrado-feminino-m4072

www.portaldivina.com/single-post/2016/08/21/5-princ%c3%adpios-para-despertar-seu-poder-sagrado-feminino

www.vitalatman.com.br/blog/voce-quer-saber-como-amenizar-os-sintomas-da-menopausa/



O ômega da sua vida.

Se você gostou deste **e-book** e achou útil estas dicas **compartilhe** este material com mais pessoas

