

No se trata de no envejecer, sino de **envejecer bien y de forma saludable**

Aunque la menopausia es algo normal en la mujer, llegó a convertirse en un tema tabú. Hoy en día, las mujeres nos preocupamos más por nuestra salud y tomamos un papel más activo en mantener sano nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra piel.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la menopausia natural o fisiológica como el “cese permanente de la menstruación, determinado de manera retrospectiva después de 12 meses consecutivos de amenorrea, sin causas patológicas” que sucede porque los ovarios pierden su capacidad de producir hormonas.

Es importante saber que esta nueva etapa no ocurre de un día para otro. Existe un periodo de transición denominado climaterio, que va desde la etapa reproductiva hasta la no reproductiva. Suele manifestarse 1 año antes aproximadamente, coincidiendo con el inicio de los cambios hormonales y primeros síntomas, hasta 1 mes después de la menopausia.

A los signos y síntomas que se presentan en esta transición se los denomina síndrome climatérico, y los más característicos son los bochornos, alteraciones del ánimo, osteoporosis, aumento de riesgo cardiovascular y alteraciones genitourinarias.

Menopausia, Envejecimiento y Cuerpo

Los ovarios producen estrógenos y progesterona, las principales hormonas sexuales femeninas que se encargan de regular el ciclo menstrual y de los cambios que tienen lugar en el endometrio, preparando al útero para albergar un posible embarazo. Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer reduce la producción de estas hormonas. Esto suele ocurrir entre los 45 y 55 años. Sin embargo, estas

hormonas afectan a todo nuestro cuerpo en diferentes niveles y la menopausia puede ser causa del envejecimiento de la piel.

Para adaptarnos a los cambios desde un paradigma natural y sano, es importante tener claro los siguientes conceptos: que el envejecimiento es un evento natural inevitable; que existen estrategias para ralentizar o reparar el envejecimiento a través de los cuidados, el ejercicio, la alimentación y el estilo de vida; y que no se trata de no envejecer, sino de envejecer bien y de forma saludable.

Para ello, debemos cuidar nuestra salud física y mental, nuestra independencia y nuestra calidad de vida en todas sus etapas, realizando ejercicio, siguiendo una alimentación equilibrada y cuidando de nuestra piel.

Y es que los cambios metabólicos y hormonales en nuestro cuerpo que pueden afectar a la salud cardiovascular y a la metabolización de las grasas, por lo que el ejercicio ayuda en los dos casos y también nos hará sentir más activas. Pero la deficiencia estrogénica también tiene una influencia negativa en la renovación de colágeno en la piel, reduciéndose el grosor cutáneo y acelerando así el envejecimiento cutáneo.

Otro de los efectos negativos de la menopausia en la piel es la desaceleración natural de la renovación celular, y la disminución de los humectantes en la piel exacerban la sequedad, que va asociada a una pérdida de elasticidad. Las primeras manifestaciones del envejecimiento cutáneo son piel rugosa,



La deficiencia estrogénica también tiene una influencia negativa en la renovación de colágeno en la piel, reduciéndose el grosor cutáneo y acelerando así el envejecimiento cutáneo

LUXE cuenta con un poderoso activo principal como es el caviar, que contiene una serie de principios activos que poseen una gran capacidad regeneradora de células

mate, escamosa, lo que provoca la aparición de arrugas. **LUXE: la solución**

de Alissi Brontë

Las características de una piel envejecida pasan por:

- Menor grosor epidermis: Piel más fina y frágil.
- Menor elasticidad.
- Menos sudor y sebo: Sequedad, descamación.
- Alteraciones termorregulación: Rosácea y sensibilidad.
- Arrugas, acentuación pliegues y surcos.
- Pigmentación de la piel: léntigos y color céreo de la piel.

Tanto para retardar el proceso de envejecimiento de la piel como para tratar el mismo, además de hidratar y nutrir, es necesario frenar los procesos oxidativos y promover la renovación de la piel.

La línea LUXE de Alissi Brontë ha sido diseñada para ayudar a fortalecer los tejidos y ralentizar el envejecimiento de la piel. LUXE cuenta con un poderoso ingrediente como es el caviar, que contiene una serie de principios activos que poseen una gran capacidad regeneradora de células, además de una serie de nutrientes que favorecen la disminución de las arrugas.

www.alissibronte.com

Efectos de la PROGESTERONA en el cuerpo de la mujer

- Hacer que el endometrio esté receptivo al embrión.
- Cambios cíclicos justo antes de la menstruación (congestión, aumento de volumen, mayor sensibilidad).
- Efecto sobre el riñón, disminuyendo la eliminación de agua y líquidos y por tanto aumentando la retención de líquidos en las mamas, en el abdomen, responsable de la sensación de hinchazón de la barriga antes de la regla y en las piernas por lo que también se tiene una sensación de “piernas hinchadas”.
- Además, tiene un efecto sobre el cerebro responsable de los cambios de humor típicos de las diferentes fases del ciclo menstrual.
- Influye también en la temperatura corporal aumentando en medio grado aproximadamente la temperatura después de la ovulación.
- Incrementa la expulsión de sodio y cloro, provoca un efecto relajante del útero, aumenta las secreciones del cuello uterino y mantiene una adecuada vascularización de la mucosa uterina.

Efectos de los ESTRÓGENOS en el cuerpo de la mujer

- Determinan el acúmulo de grasa típicamente femenino en las caderas y alrededor de las mamas.
- Son los responsables de la aparición del vello en la pubertad.
- Estimulan la producción de flujo vaginal de forma que evita la sequedad.
- Ayudan a fijar el calcio en los huesos y a evitar la osteoporosis.
- Tienen efecto protector en los vasos sanguíneos de forma que disminuyen el riesgo de infarto de miocardio y de accidente vascular cerebral.
- Influyen en el metabolismo de las grasas y del colesterol protegiendo de las arterias de las placas de ateroma.
- Además, los estrógenos intervienen en la producción de colágeno y éste, a su vez, contribuye en la regeneración de la piel.

