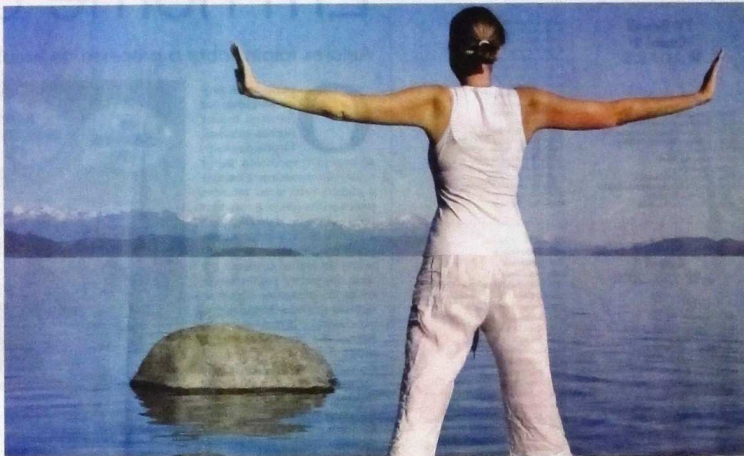


SAÚDE



A terapia de modulação hormonal com hormônios biodéuticos é uma técnica moderna no tratamento da menopausa

Menopausa sem crise

Com um pouquinho de ajuda é possível tirar a fase de letra

Ondas de calor, insônia, variações de humor e ciclos menstruais irregulares são alguns dos sintomas mais frequentes que indicam a chegada da menopausa. Temida pela maioria das mulheres, a mudança começa a dar sinais já pelos 35/40 anos. A principal alteração são os déficits hormonais, que atrapalham o equilíbrio de todo o corpo. Com ajuda médica, é possível tirar a metamorfose de letra e continuar esbanjando saúde e bom humor na idade da loba.

Como não tem uma data marcada para começar, ao surgirem os primeiros sinais, o corpo e a mente ficam

diferentes. Para tratar o desequilíbrio, o uso de terapia de modulação hormonal com hormônios biodéuticos é uma das técnicas mais modernas. Nesse caso, a dosagem feita de forma individualizada para cada paciente.

"A análise é feita de uma maneira que não é possível quando se utiliza medicamentos patenteados e padronizados pela indústria farmacêutica mundial", diz Jacqueline Serra, pós-graduada em medicina ortomolecular e antienvhecimento, e com especialização em modulação hormonal.

A médica destaca que a

menopausa ocorre porque os ovários começam a não produzir mais os hormônios sexuais como estrogênio e progesterona, que são os responsáveis pelo desenvolvimento sexual e pelo ciclo menstrual. Para ela, o benefício do tratamento de modulação hormonal é a melhora geral no bem-estar da mulher, além de um efeito rápido no organismo.

"Em apenas trinta dias já pode-se notar os primeiros resultados. Ela passa a ter mais disposição física e sua pele fica mais bonita. Além disso, o mau humor e as ondas de calor diminuem, sem contar que ocorre também

uma grande melhora na sua libido", diz a médica. A terapia também é indicada nos casos das mulheres que sofrem de incontinência urinária, pela baixa do hormônio estriol.

A terapia com hormônios biodéuticos pode ser realizada via oral, vaginal ou ainda por opções para absorção através da pele, como gel ou creme. Em relação aos efeitos colaterais da terapia de modulação hormonal, como o risco do câncer de mama, a médica diz que estudos clínicos com uso de substâncias biodéuticas e com dosagem otimizada demonstram que a terapia tende a reduzir a predisposição.



Nível de estresse aumenta mais nas mulheres

Ortomolecular: xô estresse

Pesquisa realizada em abril deste ano por uma empresa com 17 mil mulheres em 12 estados brasileiros revelou que elas têm o nível de estresse mais alto que os homens. Um dos problemas que mais crescem entre as mulheres nos últimos tempos, devido ao estresse elevado, é a menopausa precoce.

Para Jacqueline Serra, a vida moderna traz desafios como pressões no trabalho, trânsito caótico, problemas pessoais e assuntos que mantêm o ser humano em alerta ou tensão capazes de desen-

cadear estresses em diversos níveis. Aliado à menopausa, o estresse pode ser um fator de complicação dos sintomas. Ela explica que a medicina ortomolecular está atenta a esse fenômeno que não é novo, mas mobiliza especialistas quase exclusivamente acentuando a modernidade aos tratamentos médicos mais atualizados.

"É possível mensurar os benefícios do acréscimo dos níveis de serotonina e dopamina, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar geral", garante.



A Aloe Vera em cápsula é rica em vitaminas e minerais

Babosa pode ser aliada

Uma plantinha com origem na África e mais de duzentas variações que pode ajudar a enfrentar a fase de transição é a babosa ou Aloe Vera Barbadosensis Muller. Na composição, a nutricionista Ana Cláudia Lins, membro do Conselho Federal de Nutrição, destaca a presença de vitaminas A, C, D, E e vitaminas do complexo B, com uma grande proporção da vitamina B12.

Entre os minerais, o destaque fica para magnésio, zinco, manganês, cálcio, sódio, potássio, cobre, ferro e cromo. Alguns deles servem ao propósito de

melhorar respostas em relação à menopausa. Para a nutricionista, é interessante observar a relação cálcio x vitamina D.

"Não basta que o alimento tenha uma boa quantidade de cálcio. É necessário ainda que sua absorção seja favorecida. A Aloe também possui, em sua composição, a vitamina D", pondera.

Encontrada em lojas de produtos naturais, as cápsulas do fitoterápico podem ser consumidas sem receita médica, mas seu uso é otimizado com aconselhamento de um nutricionista.

Você está passando por envelhecimento precoce?

Você sofre de envelhecimento precoce? Teste somente para mulheres.

1.1) Irregularidade menstrual
a) Sim
b) Não

1.2) Perda de interesse pelo parceiro
a) Sim
b) Não

1.3) Choro sem causa aparente
a) Sim
b) Não

2.1) Flacidez nas mamas e nádegas
a) Sim
b) Não

2.2) Irritabilidade e explosões de raiva
a) Sim
b) Não

2.3) Fadiga e desânimo
a) Sim
b) Não

3.1) Insônia e sonhos estranhos
a) Sim
b) Não

3.2) Ansiedade
a) Sim
b) Não

3.3) Perda de memória
a) Sim
b) Não

Como calcular: Cada resposta "sim" do item 1 corresponde a 3 pontos; cada resposta "sim" do item 2 corresponde a 2 pontos; e cada resposta "sim" do item 3 corresponde a 1 ponto.

Abaixo de 10 - Normal - Ainda não há com

que se preocupar. As taxas hormonais estão equilibradas.

De 10 a 15 pontos - Presença de envelhecimento precoce hormonal moderado, equivalente à idade biológica entre 40 e 60 anos, já necessitando de uma avaliação médica e alguns exames para descobrir se uma reposição hormonal é o mais indicado. Neste caso, é recomendável também ingerir vitaminas C e E que são antioxidantes e protegem as células dos danos que os radicais livres podem provocar. A ingestão de Ômega 3 também é aconselhável e importante para a saúde do corpo. É o momento de se manter alerta, pois o organismo está com um possível déficit hormonal.

Mais de 15 pontos - Envelhecimento hormonal severo, com idade biológica equivalente a mais de 60 anos. O recomendado é procurar um especialista para que a reposição hormonal seja efetuada da maneira correta, e mais indicada a cada organismo.