

I migliori integratori per affrontare la menopausa con una marcia in più

Autore: Paola Medori

Data: 05 Gennaio 2015

La **menopausa** si presenta con manifestazioni diverse da donna a donna e può essere legata a disturbi più o meno gravi. Si può però cercare di prevenirli e affrontarli con attenzione grazie all'utilizzo di **integratori naturali**. Tra i tipici disturbi di tipo psicologico ci sono [ansia](#), irritabilità, nervosismo e disforia. Si assiste, inoltre, ad un invecchiamento neurologico della donna, con conseguente diminuzione delle capacità di concentrazione e di memoria. In menopausa fumo, alcool, sedentarietà e sovrappeso rappresentano più che mai fattori di rischio.

[prodotti_amazon]

[amazon] [Estromineral integratore 30 capsule](#) [/amazon]

[amazon] [Neodonna integratori per menopausa](#) [/amazon]

[amazon] [Integratore Femal per donne in menopausa](#) [/amazon]

[/prodotti_amazon]

La **menopausa** è una fase della vita assolutamente naturale e va affrontata con uno stile di vita sano, un'alimentazione con [una dieta equilibrata](#) e una buona attività fisica. In questo periodo spesso ci si affida a farmaci e terapie in grado di ristabilire l'equilibrio ormonale "scompensato" dall'interruzione dell'**attività ovarica**.

Il medico di fiducia o lo specialista rimangono le figure di riferimento per intraprendere il giusto percorso e **affrontare i disturbi legati alla menopausa** con i trattamenti opportuni. Il **trattamento fitoterapico** dei sintomi della **menopausa** è basato sulle piante più ricche di ormoni vegetali ovvero soia, trifoglio rosso, discorea (o ingname selvatico), cimicifuga. La cimicifuga e il trifoglio rosso sono utili perché contengono isoflavoni, chiamati anche **fitoestrogeni** perché svolgono nell'organismo un'azione simile agli estrogeni femminili. Una delle fonti principali di isoflavoni nell'alimentazione è sicuramente la soia: gli estratti dalla soia sono in grado di diminuire le vampate di calore, altrimenti potete rivolgervi a **integratori alimentari a base di isoflavoni della soia** come: **NeoDonna Isoflavoni** che fornisce due fonti di Isoflavoni di Soia (fermentata e non), **Estromineral** o l'integratore **Kilocal** ma anche **Armonia Donna Integratore** per Dimagrimento e Menopausa e il **Femal** altro integratore che allevia i disagi e gli inconvenienti tipici della menopausa.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/i-migliori-integratori-per-affrontare-la-menopausa-con-una-marcia-in-piu/>

Generato il 23/04/2025