

# MENOPAUSIA FELIZ



Espacio  
*de* vida



## TALLER GRATUITO

*Jueves 22 octubre 5-7 pm*

**Prácticas y divertidas maneras.**

Nuevas formas, alimentos, respiraciones, ejercicios, lecturas y mucho más.

***Comprendiendo acompañando y dando espacio.***

*¡Hombres y mujeres son bienvenidos!*

---

55.4525.3562

CLAUDIA.MORALES.ESPACIODEVIDA@GMAIL.COM

**Imparte:**

**Valeria España  
Andrea Albarrán  
Claudia Morales**





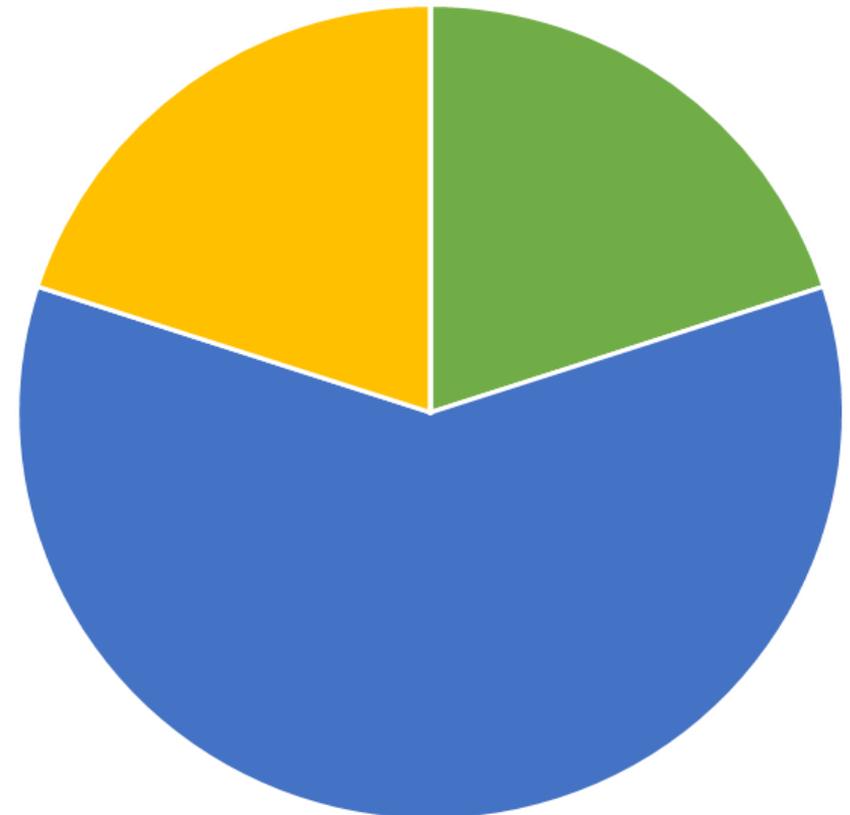
## Objetivos:

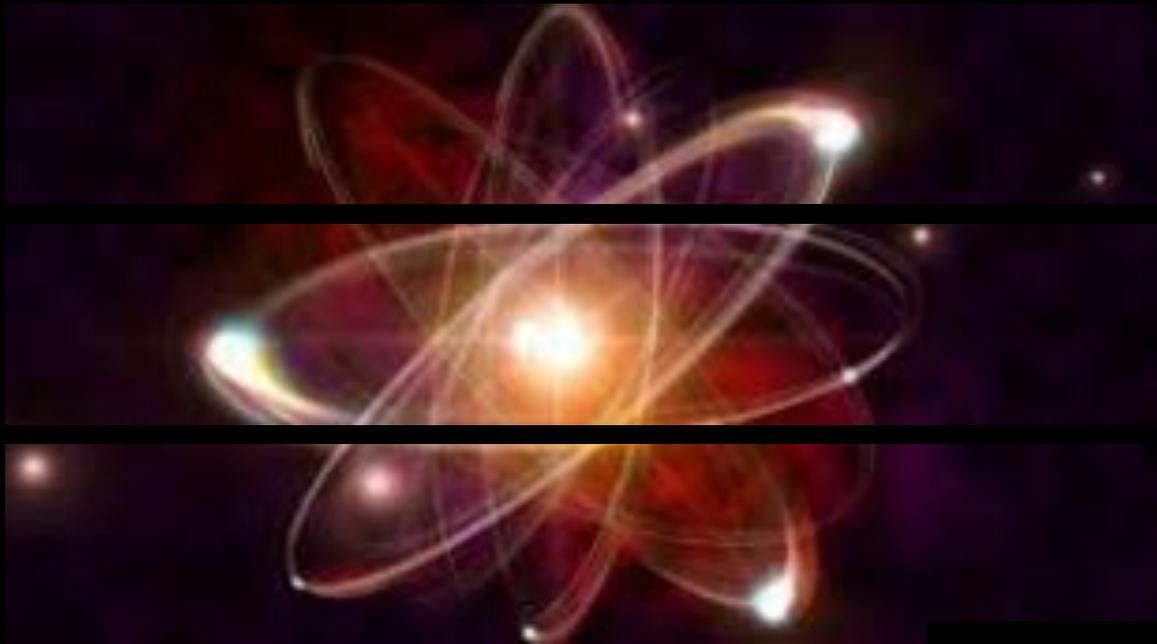
- El objetivo es desmitificar la menopausia
- Transitarla y trascenderla de manera creativa
- Vivirla como una *transición* maravillosa

## Proporción:



Síntomas







**MENARQUÍA**

**MENOPAUSIA**



[www.mdsaude.com/es](http://www.mdsaude.com/es)

*“Así como hemos tratado nuestro cuerpo durante toda la vida,  
es como vamos a transitar la Menopausia”*



[www.espaciodevida.net](http://www.espaciodevida.net)

Claudia Morales



## Síntomas

### perimenopausia:

Cambios de humor

Dolor en senos

Hinchazón

Dolor cabeza

Migraña

Periodos irregulares  
(patrón y síntomas)

### Síntomas Post- menopausia:

Resequedad vaginal

Disminución líbido

Síntomas urogenitales  
>8 años

Bochornos  
Sudores nocturnos  
Problemas de sueño  
Irritabilidad  
Fatiga  
Dolor articular



Estrógenos: ovarios, piel, cerebro, corazón, seno, piel, huesos, hígado, útero, vasos sanguíneos.

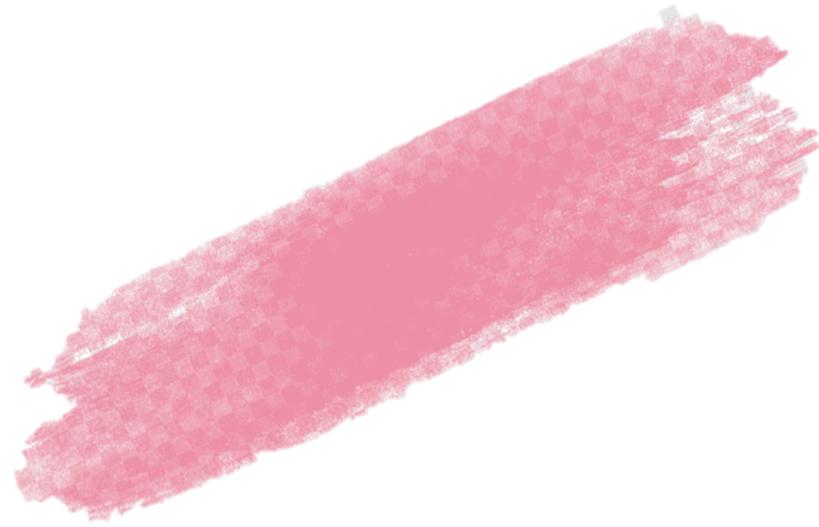
Además protege el corazón de fijación de placa y ayuda al sistema inmunológico.

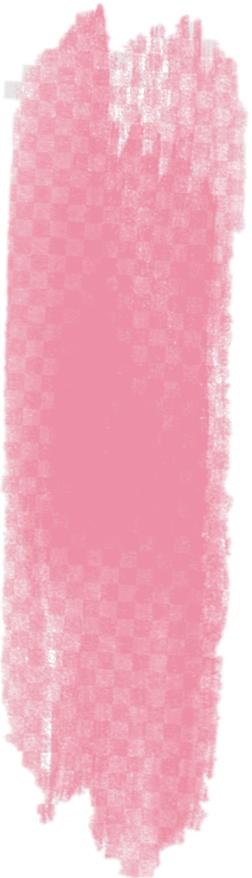
Estrés  
(cortisol)

**Roba**

Estrógeno







# Sobrepeso /Obesidad Estrés





# ¿Porqué se sube de peso?

Dominancia  
estrogénica

Alteraciones  
tiroides

Alteraciones  
sueño

Saturación  
hepática e  
intestinal

Estrés y  
aumento  
cortisol

Inflamación  
y dolor  
articular





# Promotores de Salud

## Alimentación Adecuada

- Mantiene el peso
- Promueve el metabolismo
- Disminuye inflamación
- Mejora el ánimo

## Actividad Física

- Mantiene el peso adecuado
- Grasa corporal (Metabolismo)
- Disminuye inflamación
- Mejora el ánimo



# Actividad física \*

- Cardiovascular
  - Flexibilidad
  - Fuerza
  - Equilibrio
- 
- Cuidar articulaciones y lesiones
  - \*Bajo supervisión médica y de especialistas
  - Natación





# Postura de Yoga

Fortalece el útero, riñones y vejiga.

Aumenta la circulación en el abdomen y la pelvis,

Tonifica la función de los órganos reproductores.

Alivia problemas de menstruación, reglas irregulares, calambres, hipermenorrea, la sensación de pesadez en el abdomen y los síntomas del síndrome premenstrual o la menopausia



**Baddha Konasana**  
Bound Angle Sitting Pose



# Postura de Yoga



**Janu Sirsasana:** Revitaliza las glándulas suprarrenales, que ayudan a mitigar los sofocos. Ayuda a levantar y tonificar el útero, mejorando la circulación de sangre en la pelvis.



# Postura de Yoga

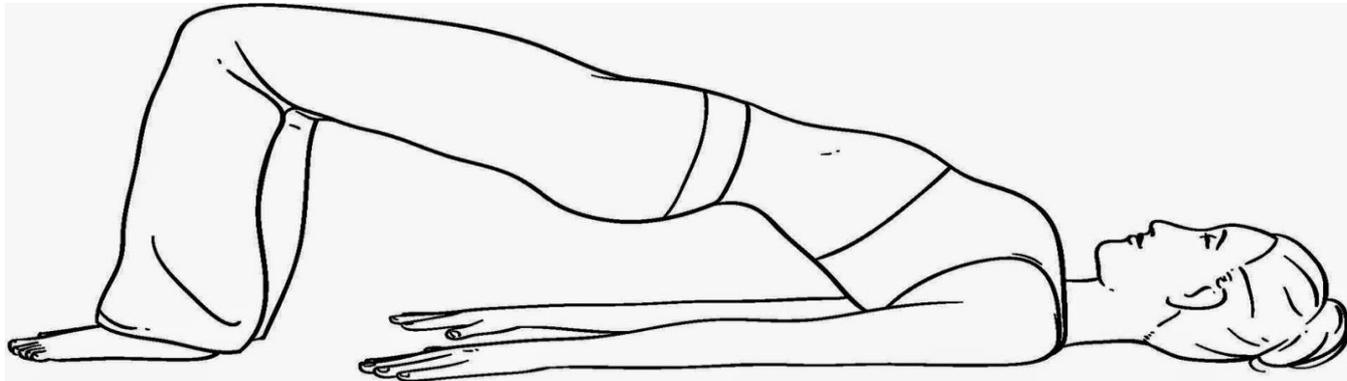
- **Upavista Konasana:**  
Ayuda a mejorar la circulación de los órganos reproductores y mejora el flujo menstrual.
- Levanta y tonifica el útero. Es una postura beneficiosa en los trastornos ginecológicos.





# Postura de Yoga

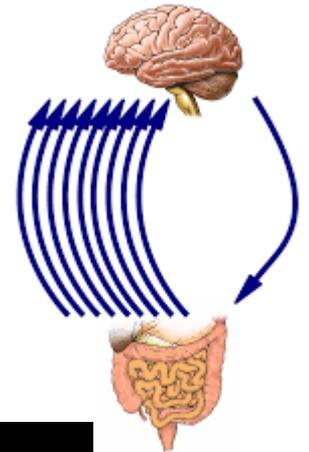
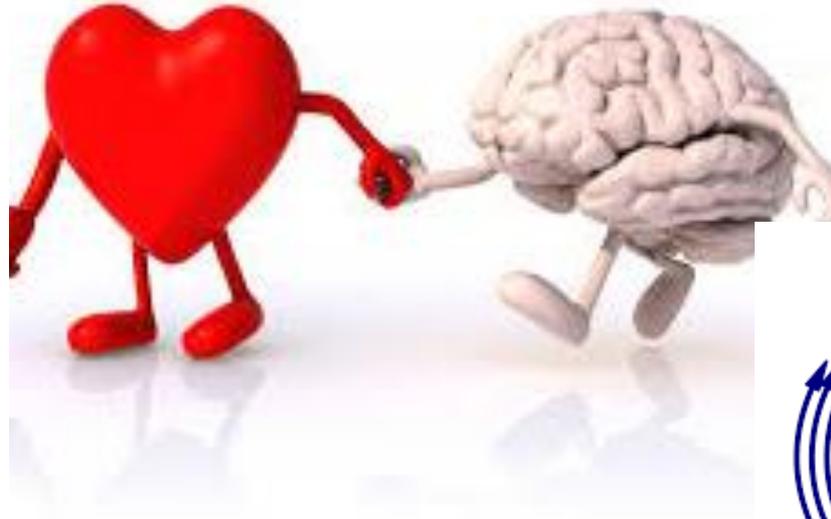
**Setu Bandha Sarvangasana:** Ayuda a refrescar el cuerpo y diluye el cansancio. Equilibra las glándulas tiroides y paratiroides.



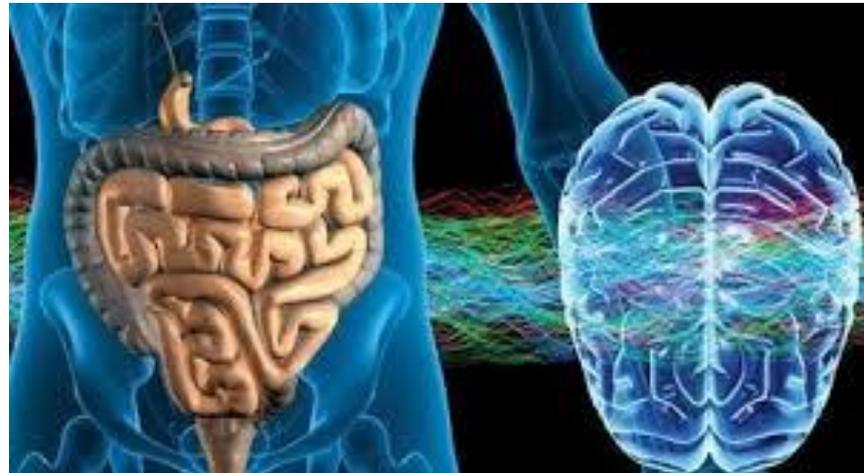


En la menopausia el cerebro pasa por una transición.

Necesita espacio,  
suavidad, apoyo,  
tiempo

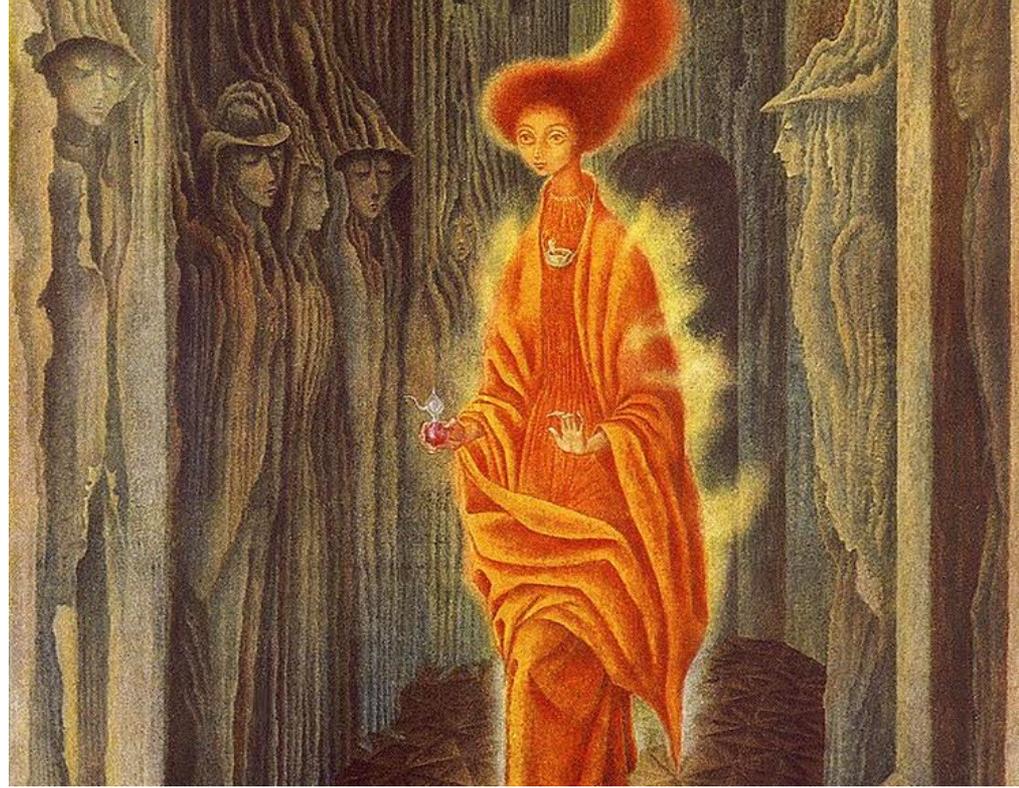


*¿Quién  
manda?*



# “Mujeres Somos Obras de Arte”

- El cerebro le habla a los ovarios
  - El cerebro envejece diferente:
  - Genética
  - Epigenética
  - Hormonas
  - Sentido de vida
- 
- Las hormonas naturales son necesarias para la obtención de energía en el cerebro. Literal empuja a las neuronas en la obtención de energía
  - Dra. Lisa Mosconi



Reemplazo hormonal no previene demencia





## Cardiovascular

- Alimentación
- Relajación
- Actividad Física \*

## Óseo

- Alimentación
- Actividad física \*
- Sol + Vit D

## Cerebro

- Alimentación
- Actividad física \*
- Actividad mental
- Relajación



- Saludable
- Creativa
- Vibrante
- Sin dolor
- Sin medicinas de por vida







# Estilo de Vida

Ejercicio  
Divertido

Calidad  
de sueño

Alimentación

Ejercicio  
mental  
Arte, hobby



# Evita o Elimina

- Azúcar y sustitutos
- Grasas saturadas
- Tabaquismo
- Alcohol
- Café
- Trabajos tóxicos
- Aislamiento





# Ayudas

- Crema de camote en senos, abdomen, muslos, manos, cara
- Bella fem
- Aromaterapia
- Herbolaria: maca, hierba de San Juan, cohosh negro, espino amarillo
- Saca lo que no uses
- Decora, genera tus espacios agradables, limpio, ordenado.





# Bochornos

- Spray
- Abanicos
- Bebidas frías
- Evitar fumar, alcohol, café
- Cenar temprano
- Cenar ligero
- Procurar frutas y verduras frescos
- Baños de asiento
- Relajación
- Actividad física ligera.
- Servilletas





# Herbolaria

- Diente de león
- Anís
- Cohosh
- Hinojo
- Salvia
- Manzanilla valeriana
- Cáscara de naranja
- Gotu kola, dong quai,
- Hierba de san juan
- Gin seng, estrógenos



# M Cápsulas Femme



- Es una alternativa natural a base de plantas que regula el organismo durante las variaciones hormonales que se presentan cuando inicia el proceso de menopausia.
- Evita bochornos, falta de sueño, cambios de humor, sequedad vaginal etc.

Comunícate  
conmigo y  
te paso el  
contacto



# Suplemento Alimenticio

## ELLE\*SI



- Mantiene el Balance para una actividad mas plena.
- Recupera la VITALIDAD y la ENERGÍA.
- Estimula el METABOLISMO FEMENINO.
- Con A.E. de Romero , Hinojo, Ylang Canela.

TOMAR 10 GOTAS 3 VECES AL DÍA.

## H\*BALANCE

- Coadyuvante en Problemas Hormonales Femeninos (Climaterio o Menopausia).
- En Menstruaciones Dolorosas.
- En irregularidades en el Periodo Menstrual.
- Procura un BALANCE HORMONAL ÓPTIMO.
- Con A.E. de SALVIA, HINOJO, GERANIO.

Aplicarlo en la parte mas delgada de la piel.  
(entrepierna, bajo brazo, alrededor del busto  
y en bajo vientre)





# Indicaciones

- Omega 3, aceite de pescado
- Omega 6 onagra
- Camote
- Soya
- Fermentos: (probióticos)
- Amaranto,
- Semillas linaza
- Ajonjolí
- Cereales enteros
- Leguminosas: habas, garbanzos, alubias
- Bayas
- Melón
- Chocolate
- Fibra soluble
- Chabacanos



# Re-Descubre y practica las actividades que te hacen feliz



[www.espaciodevida.net](http://www.espaciodevida.net)



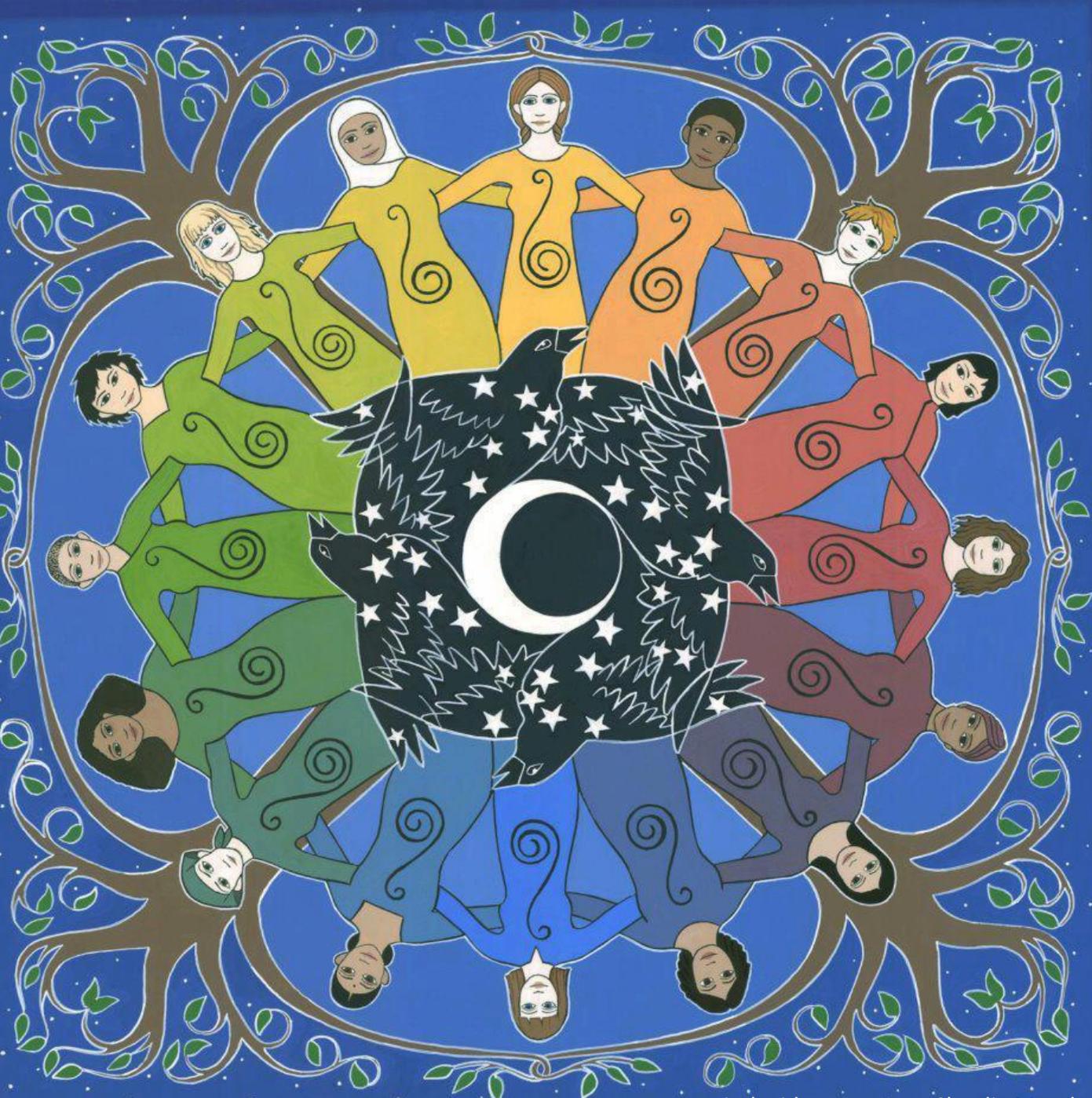
Claudia Morales





# Reencuentro contigo misma y vuela





## Tecnología Espiritual:

- \*Sentido de vida trascendente
- \*Conexión
- \*Reconocer la
- \*Gracia o Presencia en las otras personas
- \*Agradece
- \*Respira
- \*Comparte



*Muchas Gracias*





Miércoles 6-8 pm

Noviembre: 4, 11, 18, 25

Diciembre: 2

# ESCRIBE TU MUNDO

**Taller de creación literaria  
(Vía Skype) 5 sesiones**

---

[hojasgarabateadas@gmail.com](mailto:hojasgarabateadas@gmail.com)

WhatsApp: 5540204303



VALERIA ESPAÑA

# HATHA YOGA

Clases en línea  
Whatsapp 228 162 5617.

# ¿CÓMO CUIDO EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?



## TALLER GRATUITO

*Jueves 19 noviembre 2020 5-7 pm*

**Nuestro sistema requiere que el organismo funcione armónicamente. Además del cuerpo físico, nuestras emociones y pensamientos también deben estar en equilibrio. En conexión**

Nuevas formas, alimentos, respiraciones, ejercicios, escritura y mucho más.

**RESERVA TU LUGAR**

55.4525.3562

CLAUDIA.MORALES.ESPACIODEVIDA@GMAIL.COM

# TIEMPO EN QUE VIVIMOS Y ADAPTACIÓN AL CAMBIO



## TALLER GRATUITO

*Jueves 17 Diciembre 2020 5-7 pm*

**Construyamos el mundo que queremos vivir.**

Nuevas formas, introspección, respiración, postura corporal y de vida, escritura, y mucho más.

**RESERVA TU LUGAR**

55.4525.3562

CLAUDIA.MORALES.ESPACIODEVIDA@GMAIL.COM