



BIENESTAR



Anuncios Google

Enviar comentarios

¿Por qué este anuncio? ▶

Cómo regular los desajustes hormonales femeninos

JOSEFINA GROSSO

13 de Octubre de 2022 | 13:18



Cómo regular los desajustes hormonales femeninos

JOSEFINA GROSSO

13 de Octubre de 2022 | 13:18



Foto: Unsplash





Foto: Unsplash



Las mujeres tenemos más de 50 hormonas que ayudan a regular todo el organismo. Desde el estado de ánimo o el metabolismo hasta el deseo sexual, los patrones de sueño, la reproducción y cómo se actúa frente al estrés. En un mundo perfecto se tendría un nivel óptimo de cada hormona y todas ellas trabajarían juntas en sincronía. En la realidad, **las hormonas son extremadamente sensibles**, y cuando el cuerpo produce demasiado o muy poco de una de ellas, puede tener un efecto dominó en otras. ¿Qué causa el desequilibrio hormonal en las mujeres? ¿Cuáles son los síntomas comunes del desequilibrio hormonal en ellas? Y en última instancia, ¿cuáles son algunos remedios para ayudar a mantener el equilibrio hormonal femenino? Como las preguntas no son pocas, en COOL, acudimos a una ginecóloga para arrojar un poco de luz a asunto. Descubre cómo regular los molestos desajustes hormonales junto a la **Dra. Sánchez Dehesa**.

- **Beneficios y propiedades de los plátanos para tu organismo**
- **Beneficios de dormir bien y cómo conseguirlos**
- **Claves para hacer recetas saludables, según Harvard**



Foto: zulmaury-saavedra en Unsplash

¿Qué causa el desequilibrio hormonal en las mujeres?

«Las mujeres se encuentran naturalmente con fluctuaciones hormonales durante la pubertad, el embarazo, la lactancia y la menopausia. Las hormonas reproductivas de las mujeres también disminuyen y fluyen naturalmente cada mes a medida que avanzan a través de las cuatro fases de su ciclo menstrual: menstruación, folicular, ovulación y lútea», explica la ginecóloga **Sánchez Dehesa**.

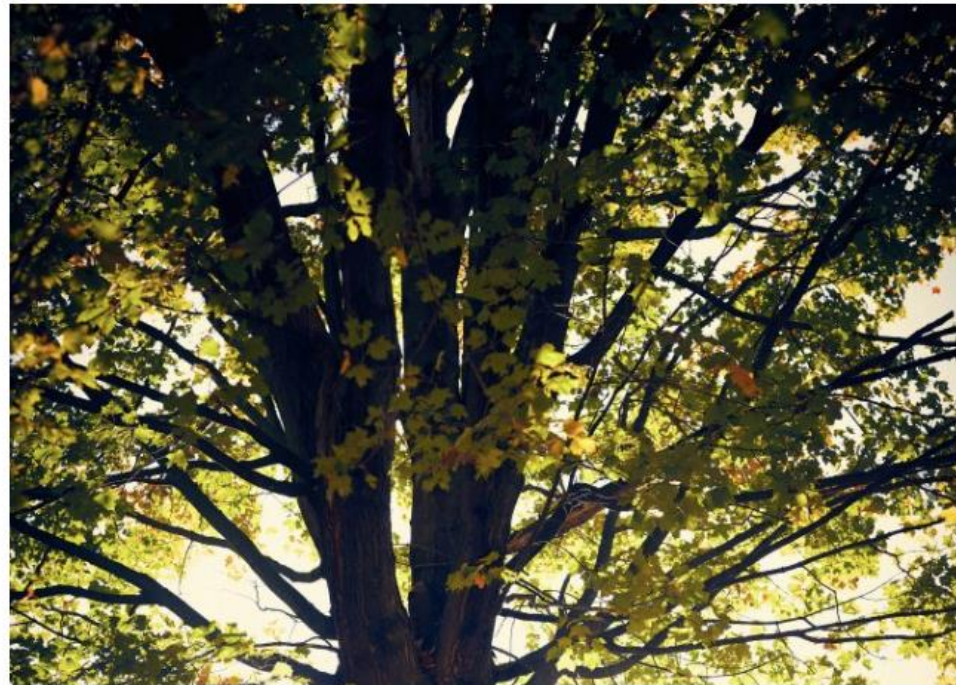




Foto: jon-flobrant en Unsplash

«Los desequilibrios hormonales no desaparecen. Es probable que empeoren, afecten otras hormonas y puedan desencadenar problemas de salud graves si no haces nada para que tu cuerpo vuelva a su estado normal. Los cambios en el estilo de vida son los mejores remedios naturales que tienes contra los desequilibrios hormonales. Sin embargo, si estás luchando con múltiples **síntomas que generan los desequilibrios hormonales**, asegúrate de consultar a tu médico», comenta la Dra. Sánchez-Dehesa.

Ejercicio



Anuncios Google

Enviar comentarios

¿Por qué este anuncio? ▶





Foto: Depurativa

← Anuncios Google

Enviar comentarios

¿Por qué este anuncio? ▾

El ¡Strong Bite Chocolate' es un **suplemento enriquecido con calcio** con un rico sabor que será nuestro gran aliado. Estos chocolates de calcio cuentan con superpoderes para la salud femenina. Mantienen los huesos fuertes y resistentes, gracias a una fórmula que contiene 500