

Guía de Suplementos para la Menopausia

*Desde un enfoque de
Psiconeuroinmunología (PNI) y mi
experiencia personal*



Magnesio *01*

Dosis recomendada: 300-400 mg/día

Horario ideal: Antes de dormir

Beneficios:

- Relaja músculos y nervios
- Mejora la calidad del sueño
- Ayuda a regular el estado de ánimo

Omega 3 *02*

Dosis recomendada: 1,000 mg/día

Horario ideal: Con las comidas principales

Beneficios:

- Cuida la salud cardiovascular
- Mejora función cerebral y concentración
- Reduce inflamación

03

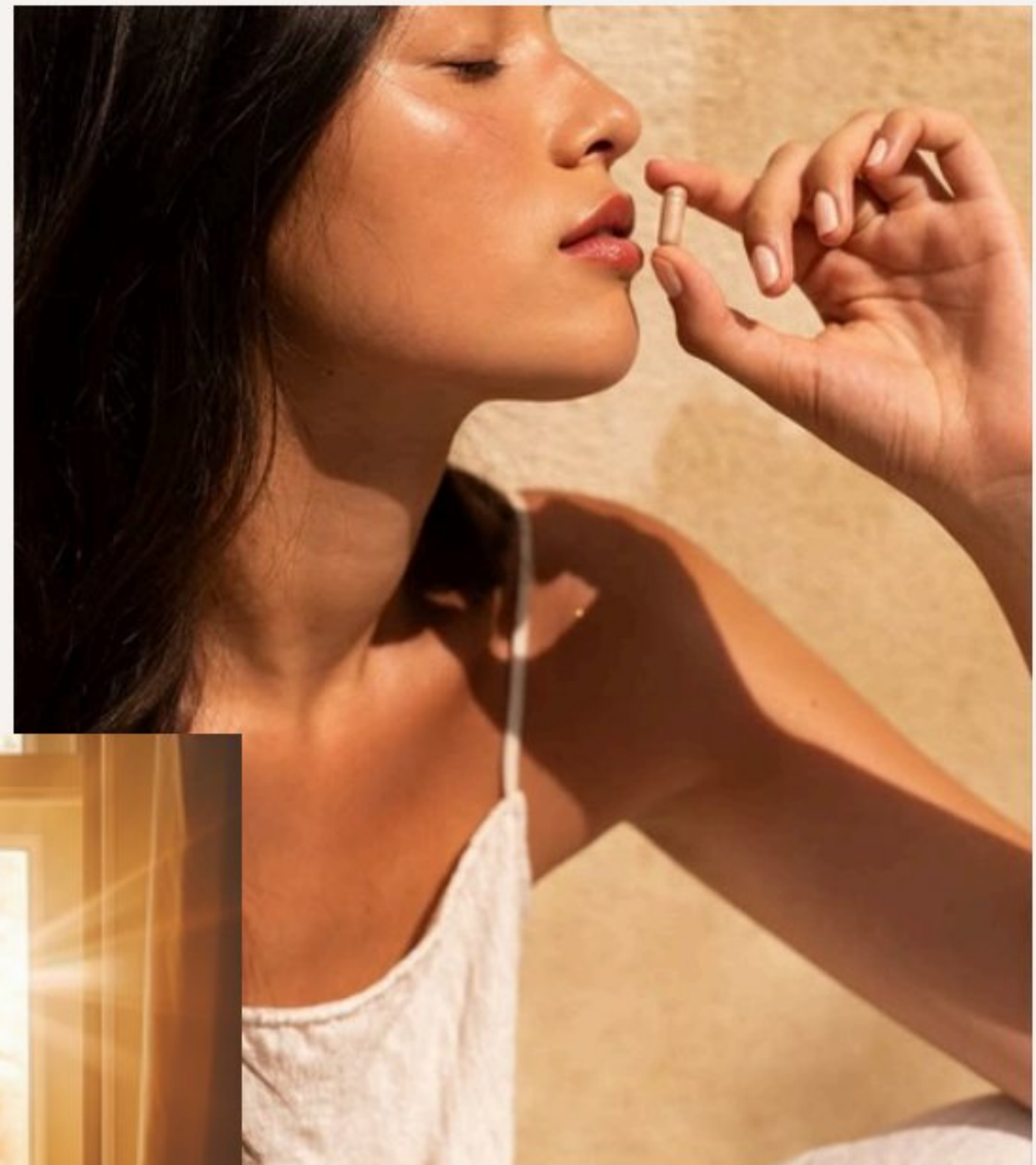
Vitamina D

Dosis recomendada: 2,000 UI/día
(consultar según análisis)

Horario ideal: Por la mañana, con
grasas saludables

Beneficios:

- Fortalece sistema inmunológico
- Regula el equilibrio óseo
- Mejora el estado de ánimo



04



Cimicífuga (Black Cohosh)

Dosis recomendada: 40-80 mg/día

Horario ideal: Por la mañana o mediodía

Beneficios:

- Alivia síntomas de la perimenopausia y menopausia
- Reduce sofocos y sudoración nocturna
- Apoya equilibrio hormonal



05

Espino Amarillo

Dosis recomendada: 250-500 mg/día

Horario ideal: Por la mañana

Beneficios:

- Mejora la circulación y salud cardiovascular
- Rico en antioxidantes
- Ayuda a reducir estrés oxidativo

Guía de Síntomas Frecuentes en la Menopausia

SÍNTOMA	IMPACTO
Sofocos y sudoración nocturna	Alteración del sueño y malestar diario
Insomnio	Cansancio, irritabilidad y ansiedad
Cambios de humor / ansiedad	Dificultad en relaciones y autoestima
Sequedad vaginal y piel	Molestias físicas y incomodidad íntima
Dolor articular o muscular	Limitación física y malestar crónico
Fatiga / baja energía	Bajo rendimiento, falta de motivación
Caída del cabello	Afectación de imagen y seguridad personal

¿Qué suplemento es el mejor para mi? ¿Cuál elegir?

No se trata de tomar más, sino de tomar mejor.

Puede que no necesites los cinco suplementos.

La clave está en escuchar tu cuerpo, identificar tus síntomas principales y elegir el suplemento que más se alinee contigo.

zzZ ¿Problemas de sueño, irritabilidad? → Empieza por Magnesio

♥ ¿Te preocupa la inflamación y la salud cardiovascular? → Omega 3

💧 ¿Sufres sequedad vaginal, ocular, bucal o cutánea? → Omega 7

🔥 ¿Sofocos, cambios de humor, despertares nocturnos? → Cimicífuga Racemosa

☀️ ¿Fatiga, bajo ánimo, inmunidad baja? → Revisa tus niveles de Vitamina