

GUÍA PRÁCTICA PARA ENTENDER Y VIVIR FELIZ LA PERIMENOPAUSIA Y LA MENOPAUSIA

Por Cynthia Robles Welch — Mamá de Rocco

♥ Introducción:

Durante muchos años escuché la palabra menopausia como si fuera el final de algo.

Hoy entiendo que es el inicio de una etapa más sabia, más libre y más natural, si elegimos acompañarla con amor y consciencia.

La perimenopausia y la menopausia no son una enfermedad; son una transición biológica, emocional y espiritual que nos invita a revisar nuestra vida, nuestros hábitos, la forma en que vivimos, sentimos, pensamos y hasta la forma en que consumimos TODO.

Porque sí: lo que comemos, lo que respiramos, lo que pensamos y lo que aplicamos en nuestra piel influye directamente en cómo nos sentimos. Esta guía nace de mi experiencia personal y de años de buscar equilibrio de manera natural.

Quiero que te sirva para entender lo que está pasando o pasará en tu cuerpo y para inspirarte a acompañarte con amor.

* ¿Qué es la perimenopausia?

La perimenopausia puede empezar incluso diez años antes de la menopausia. (Suele comenzar normalmente entre los 40 los 50 años aunque puede variar, aunque ultimamente se ha observado esta empezando a mediados de los 30)

Es la etapa donde las hormonas comienzan a fluctuar y aparecen señales sutiles: sueño ligero, periodos irregulares, más sensibilidad emocional, resequedad y cambios de peso.

★ Lo que me ayudó:

- Observar mis síntomas sin miedo ni juicio.
- Descansar más, SIN CULPA.
- Comer con toda la extensión de la palabra, sin prisa, sentada masticando y alimentos vivos y de temporada y cuidar tu hidratación.
- Usar aceites naturales y suplementos que acompañan los procesos hormonales.

Productos aliados:

- ✿ Aceite de primula de rosa:
balance hormonal y piel suave.

[Tienda Mamá
de Rocco®](#)



- ♥ Aceite de comino negro:
antiinflamatorio, digestivo y fortalecedor inmune.


[Tienda Mamá
de Rocco®](#)



- 💧 Sobresal:
electrolitos naturales con magnesio.

[Tienda Mamá
de Rocco®](#)



 Aceite de ricino
masaje abdominal nocturno para liberar tensión.



[Tienda Mamá
de Rocco](#)



¿Qué es la menopausia?


La menopausia llega cuando pasa un año sin menstruar, pero emocionalmente es una nueva forma de habitar el cuerpo.

El cuerpo pide menos prisa y más escucha.

Rituales que me ayudan:

- Agua tibia con sal de mar (mamá de Rocco tiene una maravillosa) y limón al despertar.
- Tés de herbales, menta, canela, salvia, hinojo, cilantro esta es una oportunidad de ver que te gusta y como tu cuerpo lo recibe.
- Respiraciones profundas y pausas de silencio.
- Ejercicio el que mas te guste pero si o si, empezar a pensar en ti y dar espacios unicos para ti.
- Caminar descalza cada día unos minutos, tomar el sol.


Apoyos naturales:

 Aceite de orégano:
fortalece el sistema inmune.



[Tienda Mamá
de Rocco](#)



 Ajo negro:
para arrancar el día y dar un boost de energia



[Tienda Mamá
de Rocco](#)



🍯 Miel con ajo negro:
energía y equilibrio digestivo.



Tienda Mamá
de Rocco



🌻 ¿Qué es la postmenopausia?

La postmenopausia es el momento donde el cuerpo se estabiliza. Aquí llega la claridad, la fuerza interior y una nueva serenidad si se vive con consciencia.

🌟 Claves:

- Comer con atención y gratitud.
- Dormir bien, moverte con amor.
- Mantener rituales simples y constantes.

🥗 Alimentación para cada día:

Mañana	Mediodía:	Noche
<ul style="list-style-type: none"> • Agua tibia con sal natural y limón. • Desayuno con proteína limpia (huevo, pescado o caldo de huesos) y grasas buenas (aguacate, semillas, ghee). • Té de jengibre o cúrcuma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plato equilibrado: verduras, proteína de calidad, poquita grasa. • Agua natural o Sobresal. • Infusión digestiva de hinojo o anís. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cena ligera: crema de verduras o caldito. • Té relajante con melisa o lavanda. • Masaje corporal con aceites naturales.

Aliados:

Tipo	Grasas buenas	Proteínas limpias	Verduras y frutas	Fermentados	Adaptógenos
Alimentos Recomendados:	Aguacate, chía, linaza, aceite de oliva, coco, ghee	Huevo orgánico, pescado, cordero, res, caldo de huesos, búfalo, conejo, cangrejo	Granada, frutos rojos, hojas verdes (espinaca, kale, acelga), vegetales orgánicos de temporada	Kéfir, chucrut, vinagre de manzana, kombucha	Reishi, cordyceps, Melena de Leon, Cola de pavo, ashwagandha, maca
Beneficios:	Balance hormonal, piel hidratada, energía sostenida	Regeneración celular y soporte hormonal	Antioxidantes, depuración hepática y piel luminosa	Microbiota equilibrada y digestión sana	Se adaptan a tus necesidades pero cada uno tiene propiedades

Alimentos que conviene evitar

Categoría	Azúcar y harinas blancas	Lácteos industriales	Café y alcohol	Ultraprocesados	Aceites refinados
Evita porque	Inflaman y alteran hormonas	Causan mucosidad e inflamación	Alteran el sueño y el sistema nervioso	Sobrecargan hígado e intestino	Dañan el equilibrio de grasas saludable

El hogar también importa

La salud hormonal también depende de lo que respiramos y tocamos. Toca sacar perfumes, cremas, velas, aromas sintéticos del hogar.

Muchos productos convencionales contienen químicos que alteran nuestras hormonas y afectan nuestra salud de diferentes formas.

Por qué evitar químicos al limpiar en casa

Durante mucho tiempo nos enseñaron que una casa limpia debía oler “a limpio”, a cloro, a desinfectante o a fragancia sintética.

Pero esa sensación de limpieza es engañosa: en realidad, muchos de esos productos están llenando nuestros hogares de sustancias tóxicas que respiramos a diario y que el cuerpo no puede eliminar fácilmente.

Los productos de limpieza convencionales contienen químicos como amoníaco, cloro, formaldehídos, fragancias sintéticas, disolventes y parabenos, que se evaporan y quedan suspendidos en el aire, afectando nuestra salud de forma silenciosa.

Cada vez que limpiamos con ellos, el cuerpo los absorbe a través de la piel o los pulmones, y con el tiempo eso puede pasar factura.

Efectos más comunes del uso prolongado de químicos en casa:

- **Desequilibrios hormonales y alteraciones tiroideas:** muchas fragancias y conservadores son disruptores endocrinos. Imitan las hormonas naturales del cuerpo e interfieren con la función de la tiroides, los ovarios y las glándulas suprarrenales, generando fatiga, ansiedad, aumento de peso y desbalances menstruales.
- **Problemas respiratorios:** los vapores del cloro y el amoníaco irritan las vías respiratorias, y con el tiempo pueden desencadenar asma, bronquitis o tos crónica, especialmente en niños y personas mayores.

- **Alergias cutáneas y dérmicas:** los limpiadores convencionales contienen detergentes agresivos que alteran el microbioma natural de la piel, generando eczema, irritaciones y alergias de contacto.
- **Dolores de cabeza y niebla mental:** las fragancias artificiales y solventes afectan el sistema nervioso, provocando migrañas, fatiga mental y dificultad para concentrarse.
- **Riesgos inmunológicos y metabólicos:** estudios recientes muestran que la exposición constante a químicos del hogar puede contribuir a resistencia a la insulina, inflamación sistémica y mayor vulnerabilidad inmunológica.

Todo esto no ocurre de un día para otro, sino con los años de exposición diaria a productos que parecen inofensivos, pero que rompen la armonía del cuerpo, especialmente en mujeres en etapa de perimenopausia y menopausia, cuando el sistema hormonal es más sensible.

La limpieza consciente: una nueva forma de cuidar tu hogar y tu salud

Una limpieza realmente saludable no debería poner en riesgo tu bienestar. La verdadera limpieza huele a naturaleza, no a químicos.

Por eso recomiendo siempre alternativas naturales y biodegradables, elaboradas con ingredientes simples: vinagre, aceites esenciales, extractos botánicos, bicarbonato, cítricos y agua filtrada.

En Mamá de Rocco creemos que la limpieza del hogar empieza por la conciencia.

Nuestros productos —como el Limpiador Multiusos Huele Rico, el Jabón de Manos Manos Ricas y el Repelente Natural— están creados para limpiar, aromatizar y proteger sin tóxicos, sin fragancias sintéticas y sin afectar tu equilibrio hormonal.

©

Y me encanta compartir y recomendar también otras marcas mexicanas que trabajan con la misma filosofía de respeto y pureza, como Elisa Zambrano La Botica de María, Amoli cosmetica natural, Tea de Garden, Green Doctor entre otras

**“Una casa limpia no debería oler a químicos, sino a vida.
Cuando limpias tu hogar con conciencia, también limpias tu energía.”**

Usar aceites esenciales esta genial.

💧 **En Mamá de Rocco creamos fórmulas naturales y libres de tóxicos:**

- Jabón Multiusos Manos Ricas
(aromas suaves con aceites esenciales)

[Tienda Mamá
de Rocco](#)



- Madam Trapito Limpiador multiusos
(vinagre infundado con citricos)

[Tienda Mamá
de Rocco](#)



- Huele Rico (mezcla de hierbas)

[Tienda Mamá
de Rocco](#)



- Repelente natural (mezcla de hierbas)

[Tienda Mamá
de Rocco](#)



Cada elección nos acerca a una vida más ligera y natural.

 **Principios Mamá de Rocco**

1. Todo lo que usas se vuelve parte de ti.
2. La belleza es consecuencia de nuestras decisiones

Productos:

- Aceite de comino negro
Potente antiinflamatorio, apoya la piel,
la digestión y la inmunidad.

[Tienda Mamá
de Rocco](#)



- Aceite de primula de rosa
Balancea hormonas y suaviza la piel.

[Tienda Mamá
de Rocco](#)



- Sobresal
Electrolitos naturales con sal del Himalaya
y magnesio.

[Tienda Mamá
de Rocco®](#)



- Aceite de orégano
Refuerza defensas naturales y
apoya la flora intestinal.

[Tienda Mamá
de Rocco®](#)



- Aceite de ricino Mamá de Rocco
Apoyo digestivo y un buen aliado para la piel y pelo este producto tiene muchas propiedades, conoce mas en nuestro blog



[Tienda Mamá de Rocco](#) >>

- Miel con ajo negro
Energía natural, fortalece sistema inmune y digestivo



[Tienda Mamá de Rocco](#) >>

- Extracto Melena de León



[Tienda Mamá de Rocco](#) >>

- Extracto de Cordyceps



[Tienda Mamá de Rocco](#) >>

- Dos Sabios: Extracto de Cordyceps y Reishi



[Tienda Mamá de Rocco](#) >>

- Extracto Cola de Pavo



[Tienda Mamá de Rocco](#) >>