EQUILIBRIO Y SALUD FEMENINA

AURAH PHARMA

HECHO POR MUJERES, PARA MUJERES



Meno E-BOOK

TODO LO QUE NECESITAS SABER...

La transición hormonal como proceso sistémico.

SALUD MENOPAUSIA

BENEFICIOS:

- Disminuye bochornos nocturnos y mejora el sueño
- Reduce el estrés y mejora el estado de ánimo
- Apoya la salud ósea y hormonal
- Apoya la función sexual



TU NUEVA ETAPA MERECE CUIDADO, CLARIDAD Y CALMA.





ES PARA TI?

MENO está diseñado para mujeres que:

- Están en etapa de perimenopausia o menopausia.
- Presentan síntomas como bochornos, insomnio, ansiedad o cambios de humor.
- Sienten disminución en la libido o cambios en su salud sexual.
- Buscan un soporte natural para su salud ósea y hormonal.



INTRODUCCIÓN

GRACIAS POR CONFIAR

EN AURAH PHARMA.

Sabemos que la perimenopausia y la menopausia pueden sentirse como etapas confusas, incómodas o solitarias. Por eso creamos MENO: para ofrecerte acompañamiento, claridad y alivio real en una etapa natural de tu vida. Estás tomando un paso consciente hacia tu bienestar, y queremos estar contigo en ese proceso con ciencia, empatía y soluciones reales.

¿CÓMO TOMARLO?

- Tomar 2 cápsulas al día, preferentemente por la noche.
- Frasco con 60 cápsulas (30 porciones).
- Se recomienda su uso continuo durante al menos 3 meses para lograr una estabilización hormonal.
- Consulta a tu médico si estás en terapia hormonal o tienes antecedentes hormonales importantes.

ENTENDIENDO LA MENOPAUSIA

QUÉ ES?

La **transición hormonal** que vive el cuerpo femenino entre los **40 y 55 años** se conoce como **climaterio**, e implica un **cambio gradual en la producción de estrógenos, progesterona y otras hormonas que regulan funciones clave.** Esta etapa no es una enfermedad, pero sí puede traer **síntomas físicos, emocionales y cognitivos** que afectan profundamente la calidad de vida.

Lo más difícil muchas veces no es el síntoma en sí, sino no saber qué lo está causando: cambios en el humor, dificultad para dormir, olvidos, pérdida de energía, sequedad vaginal, bochornos o ansiedad inexplicable suelen confundirse con estrés, agotamiento o edad. Pero tienen una causa real, fisiológica y tratable.

MENO está formulado para acompañarte en este proceso con ingredientes naturales que modulan suavemente tu equilibrio hormonal, apoyan el descanso, la función cognitiva y el bienestar emocional, sin recurrir a hormonas sintéticas.

¿Qué es MENO?
Es un tratamiento magistral individualizado **para mujeres en perimenopausia o menopausia,** diseñado para aliviar síntomas físicos, emocionales y cognitivos asociados al climaterio. Su fórmula combina isoflavonas, extractos vegetales, vitaminas neuroactivas y reguladores del sueño para brindar un apoyo integral.









OTROS DATOS

SABÍAS QUÉ?

Más del 75% de las mujeres en perimenopausia presentan síntomas como **bochornos, insomnio, ansiedad, irritabilidad o fatiga persistente.** Sin embargo, muchas creen que es parte "normal" del envejecimiento y no buscan atención. Estudios clínicos han demostrado que **estos síntomas pueden durar entre 4 y 10 años si no se intervienen oportunamente.**

Además, el **descenso de estrógenos** puede afectar directamente la **salud cardiovascular, metabólica y ósea**, aumentando el riesgo de hipertensión, alteraciones en el colesterol o pérdida de masa muscular y densidad ósea. Lo más preocupante es que **los síntomas emocionales** –como la tristeza inexplicable, el aislamiento o la baja autoestima– pueden pasar desapercibidos o atribuirse al estrés, cuando en realidad tienen un origen fisiológico claro.

La buena noticia es que **existen abordajes no hormonales, naturales y respaldados por evidencia, que ayudan a recuperar tu calidad de vida** sin efectos adversos. MENO fue diseñado para darte alivio sin suprimir lo que sientes, sino comprendiendo y acompañando a tu cuerpo en su nueva etapa. Por eso es clave intervenir de forma temprana, informada y constante.

¿Qué dicen los estudios recientes?

- Investigaciones recientes recomiendan intervenir desde la perimenopausia con estrategias que incluyan sueño, salud digestiva, fitoterapia y apoyo emocional.
- La melatonina no solo regula el sueño, también tiene un rol antioxidante que protege el sistema nervioso durante esta transición.
- Estudios han demostrado que **mujeres que reciben acompañamiento multidisciplinario (clínico, nutricional, emocional) presentan menos síntomas** y mejor adaptación que aquellas que solo toman un suplemento sin seguimiento.

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 CÁPSULAS | 30 PORCIONES POR FRASCO

INGREDIENTES

- **Ashwagandha *(Withania somnífera)* –** Adaptógeno clínicamente validado que reduce el estrés y la ansiedad al disminuir los niveles de cortisol. Apoya la función sexual femenina, mejora el estado de ánimo y promueve un equilibrio neuroendocrino.
- **Cohosh Negro *(Actaea racemosa)* –** Planta tradicionalmente utilizada para aliviar los síntomas vasomotores de la menopausia, como bochornos y sudoraciones nocturnas. Tiene acción sobre receptores serotoninérgicos y opiáceos que modulan la percepción del calor y el estado de ánimo.
- **Sauzgatillo *(Vitex agnus-castus)* –** Actúa sobre el eje hipotálamo-hipofisario regulando la producción de prolactina y dopamina. Contribuye al equilibrio hormonal en etapas de transición y ayuda a reducir la irritabilidad, los cambios de humor y la tensión mamaria.
- **Vitamina B6 (Piridoxina) –** Fundamental para la síntesis de neurotransmisores como serotonina y dopamina. Ayuda a regular el estado emocional, reducir la fatiga y mejorar el metabolismo hormonal durante la perimenopausia.
- **Melatonina –** Neurohormona natural que regula el ritmo sueño-vigilia. Su suplementación en mujeres en transición menopáusica ha demostrado mejorar la calidad del sueño y reducir los despertares nocturnos, sin causar dependencia.
- **Vitamina D3 (Colecalciferol) –** Nutriente esencial para la salud ósea, inmunológica y hormonal. Su deficiencia es frecuente en mujeres menopáusicas y se ha relacionado con pérdida de densidad mineral ósea, fatiga y alteraciones del estado de ánimo.
- **Celulosa microcristalina –** Excipiente inerte sin efecto terapéutico, utilizado para facilitar la formulación y estabilidad de la cápsula.


ASHWAGANDHA

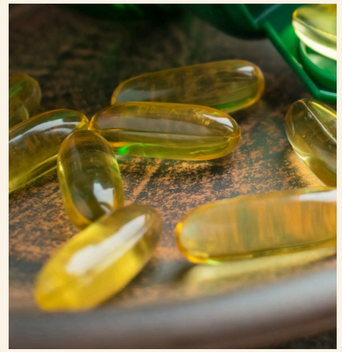

COHOSH NEGRO


SAUZGATILLO



VITAMINA B6


MELATONINA


VITAMINA D3



LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO MENO:

1. Cambios hormonales y bochornos: ¿qué pasa en tu cuerpo?

El climaterio marca la transición entre la vida reproductiva y no reproductiva de la mujer. Durante esta etapa, los niveles de estrógenos y progesterona disminuyen de forma progresiva pero irregular, afectando distintos sistemas del cuerpo, como el nervioso, el inmunológico, el óseo y el metabólico.
Uno de los síntomas más frecuentes son los bochornos: oleadas de calor súbito que afectan el rostro, el pecho y, a menudo, interrumpen el sueño. Esto ocurre porque el hipotálamo —centro que regula la temperatura corporal— se vuelve más sensible ante la baja de estrógeno, interpretando erróneamente un exceso de calor y activando mecanismos de enfriamiento como sudoración y vasodilatación, incluso sin una causa externa. Estos síntomas no deben ser normalizados ni ignorados. Son una respuesta fisiológica a cambios hormonales reales que merecen atención y acompañamiento.

Dato científico:

- El Cohosh Negro (Cimicifuga racemosa) actúa sobre receptores serotoninérgicos y opiáceos, reduciendo los síntomas vasomotores sin efecto estrogénico directo (Hernández Muñoz et al., 2022).
- La melatonina regula el ciclo sueño-vigilia y disminuye el insomnio y los despertares nocturnos en mujeres en climaterio (González-Santos et al., 2020).
- El climaterio no es una enfermedad, pero sí requiere atención médica y estrategias terapéuticas para mejorar la calidad de vida (Consolini, 2013).

¿Cómo ayuda MENO?

- Cohosh Negro: Reduce bochornos y estabiliza la termorregulación.
- Melatonina: Mejora el descanso interrumpido por síntomas vasomotores.
- Ashwagandha: Modula el estrés que altera el sueño y la adaptación hormonal.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO MENO:

2. Alteraciones del sueño y fatiga: ¿por qué se desajusta el descanso?

Con la edad y la disminución de estrógenos y progesterona, el ritmo circadiano del sueño puede alterarse. Estas hormonas tienen una función reguladora sobre la producción de melatonina (hormona del sueño) y cortisol (hormona del estrés), lo que puede llevar a dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos, fatiga persistente durante el día y sensación de no haber descansado.
Además, muchas mujeres reportan que, a pesar de mantener rutinas saludables, duermen peor y se sienten más agotadas. Esto se debe al impacto hormonal en el sistema nervioso central y al incremento del estrés percibido.

Dato científico:

- La melatonina ha demostrado mejorar la calidad y duración del sueño en mujeres menopáusicas, al restaurar el ritmo circadiano sin provocar dependencia (González-Santos et al., 2020).

¿Cómo ayuda MENO?

- Melatonina: Restablece el ritmo circadiano y mejora el sueño profundo.
- Ashwagandha: Reduce el cortisol y favorece el descanso reparador.
- Cohosh Negro: Disminuye los despertares provocados por bochornos nocturnos.

MENO actúa como un regulador fisiológico que ayuda a recuperar tus ciclos naturales de descanso y restablece el equilibrio térmico.





LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO MENO

3. Cambios emocionales y desconexión personal: ¿qué los causa?

Más allá de los síntomas físicos, la perimenopausia puede generar una transformación emocional profunda. Muchas mujeres experimentan irritabilidad, ansiedad, tristeza sin causa aparente o sensación de aislamiento. Algunas reportan sentirse "fuera de sí", con baja autoestima o desconexión con su cuerpo e identidad. Esto se debe tanto a la caída hormonal como a factores socioculturales que asocian la menopausia con pérdida de juventud o valor.
Desde el punto de vista fisiológico, la fluctuación impredecible de las hormonas sexuales altera neurotransmisores como serotonina y dopamina, responsables del equilibrio emocional. Además, el estrés crónico asociado al cambio vital puede elevar el cortisol, agravando los síntomas.

Dato científico:

- La Ashwagandha, ha demostrado reducir significativamente los niveles de cortisol y mejorar el estado emocional, el estrés percibido y el bienestar general (Chandrasekhar et al., 2012).
- El Sauzgatillo modula los receptores dopaminérgicos e inhibe la prolactina, mejorando la respuesta emocional en mujeres con síntomas del climaterio (Schellenberg et al., 2012).

¿Cómo ayuda MENO?

- Ashwagandha: Disminuye el estrés crónico y estabiliza el ánimo.
- Vitamina B6: Favorece la síntesis de serotonina y la regulación emocional.
- Sauzgatillo: Regula el eje hormonal hipotalámico y mejora el estado de ánimo.

MENO acompaña también tu esfera emocional, para que puedas reconectar contigo misma con mayor claridad y compasión.

LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER.

ENTENDIENDO A FONDO MENO:

4. Cambios en el metabolismo, cuerpo y piel: ¿cómo enfrentarlos?

Uno de los efectos menos visibles, pero más importantes del climaterio, es su impacto en la composición corporal. La caída de estrógenos no solo afecta el ciclo menstrual, sino también la distribución de grasa, la conservación de masa muscular y la elasticidad de la piel.
Muchas mujeres reportan acumulación de grasa abdominal, pérdida de tono muscular, mayor flacidez, fatiga física más rápida, dolor articular o piel más delgada y seca. Esto no se trata de un tema estético, sino funcional: la pérdida de masa muscular reduce el metabolismo basal, afecta la densidad ósea y aumenta el riesgo de lesiones y deterioro cardiovascular.

Cambios comunes durante esta etapa:

- Mayor acumulación de grasa abdominal
- Flacidez sin cambios en el ejercicio
- Dolor articular o menor resistencia física
- Piel más seca, delgada o menos firme

¿Cómo ayuda MENO?

- Vitamina D3: Apoya la salud ósea y muscular.
- Ashwagandha: Mejora la vitalidad física y reduce la fatiga crónica.
- Sauzgatillo: Aporta balance hormonal para una mejor composición corporal.

La buena noticia es que estos cambios pueden prevenirse o revertirse parcialmente con acompañamiento profesional, nutrición funcional y apoyo con fórmulas como MENO.







FAQ - MENO

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Cuándo se recomienda empezar MENO?**
  - Si estás en tus 40s y has notado cambios en tu periodo, bochornos, alteraciones del sueño o del estado de ánimo, puede ser un buen momento para iniciar. También se indica en mujeres en menopausia confirmada que buscan aliviar síntomas sin terapia hormonal convencional.
- **¿Contiene hormonas?**
  - No. MENO es una fórmula libre de hormonas. Utiliza compuestos bioactivos de origen vegetal (fitoestrógenos) y nutrientes funcionales con efecto modulador.
- **¿Cuánto tiempo se recomienda tomarlo?**
  - Puede tomarse de forma continua, por ciclos de 3 a 6 meses, con evaluaciones clínicas regulares para ajustar la fórmula si es necesario.
- **¿Lo puedo combinar con otros productos de AURAH?**
  - Sí. Puede combinarse con FLOW+ para mejorar digestión e inflamación, o con RNEW si se busca reforzar antioxidantes y salud celular durante esta etapa.
- **¿Tiene efectos secundarios?**
  - MENO está formulado para ser seguro y bien tolerado. En personas sensibles, podría producir leve somnolencia los primeros días, debido a su contenido de melatonina. No debe combinarse con sedantes o antidepresivos sin supervisión médica.

COMPLEMENTO PARA TU MEJOR VERSIÓN.

CONSEJOS DE USO COMPLEMENTARIOS

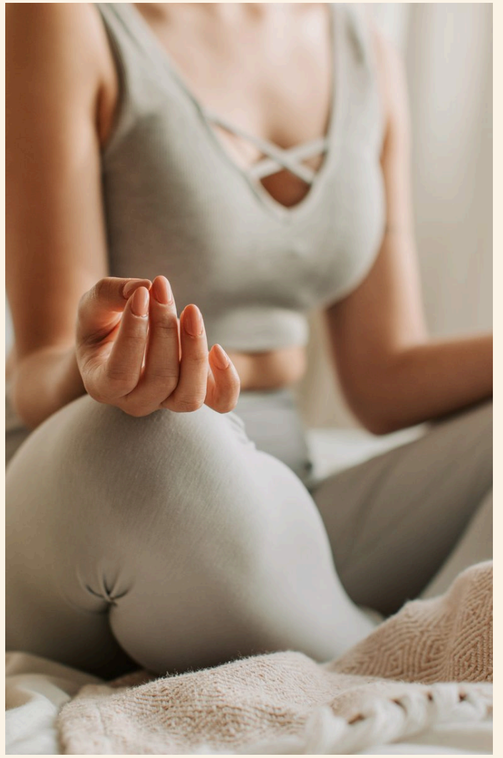
Además de tomar MENO de forma constante, hay pequeñas acciones que puedes incorporar en tu día a día que potenciarán su efecto y mejorarán tu bienestar general durante esta etapa de transición hormonal:

- **Higiene del sueño:** Intenta acostarte y despertarte a la misma hora cada día. Evita pantallas al menos una hora antes de dormir y crea un ambiente tranquilo, con luz tenue y temperatura agradable.
- **Alimentación rica en fitoestrógenos:** Incluye alimentos como linaza molida, soya orgánica, garbanzos, semillas de ajonjolí o frutos secos, que contienen compuestos naturales que apoyan tu equilibrio hormonal.
- **Alimentación rica en proteínas de buena calidad:** estas ayudarán a conservar masa múscular, de gran importancia para el metabolismo y protección ósea.
- **Evita estimulantes por la tarde:** Reduce o elimina el consumo de cafeína, alcohol o azúcares refinados después del mediodía para favorecer un descanso reparador.
- **Movimiento diario:** Hacer ejercicio suave como yoga, caminata consciente, natación o baile mejora la circulación, reduce la ansiedad y apoya la salud ósea.
- **Respiración profunda o meditación:** Practicar 5 a 10 minutos diarios de respiración abdominal, journaling o mindfulness puede ayudarte a regular el sistema nervioso y conectar contigo misma.
- **Cuidado emocional:** Date permiso de sentir y expresar tus emociones. Conversar con otras mujeres que viven esta etapa o escribir tus experiencias puede ayudarte a normalizar lo que sientes.
- **Apoyo profesional:** Si los síntomas interfieren con tu día a día, acércate a un médico que entienda el climaterio como un proceso fisiológico y no como una enfermedad a silenciar.











BIBLIOGRAFÍA

1. Hernández Muñoz, M., Lete, I., & Cuadros, J. L. (2022). Cimicifuga racemosa en el tratamiento de los síntomas vasomotores de la menopausia. Revista de Ginecología y Obstetricia Clínica, 18(2), 55–62.
2. González-Santos, A. M., Olmos-Ortiz, A., Ramírez-Durón, R., & Díaz, L. (2020). Melatonina: implicaciones en la salud de la mujer. Ginecología y Obstetricia de México, 88(4), 232–239.
3. Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of a high-concentration extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety. Indian Journal of Psychological Medicine, 34(3), 255–262.
4. Schellenberg, R., Zimmermann, C., Drewe, J., Hoexter, G., & Zahner, C. (2012). Dose-dependent efficacy of Vitex agnus-castus extract in premenstrual syndrome. Phytomedicine, 19(14), 1325–1331.
5. Zhaojun Mei, H. H. (2023). The role of vitamin D in menopausal women's health. Frontiers in Physiology.
6. Mishra DN, Kumar M. (2024) .Shoden promotes Relief from stress and anxiety: A randomized, double-blind, placebocontrolled study on healthy subjects with high stress levels. Heliyon ;10:e36885.
7. Kim MS, Lim HJ, Yang HJ, Lee MS, Shin BC, Ernst E. (2013). Ginseng for managing menopause symptoms: a systematic review of randomized clinical trials. *J Ginseng Res*, 37(1):30–6.
8. González-Santos AM, et al. (2020). Melatonina: implicaciones en la salud de la mujer. *Ginecol Obstet Mex*, 88(4):232–239.
9. Emily Cary, Paul Simpson. (2024). Premenstrual disorders and PMDD - a review. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 38(1).





En ALTHEA creemos que cuando entiendes lo que ocurre en tu cuerpo, puedes tomar mejores decisiones para cuidarlo.
Gracias por confiar en nosotras. Estamos aquí para acompañarte en cada fase de tu proceso.