

Menopausa e TOS: un concreto progetto di salute

Racconti di sofferenza, resilienza e guarigione

Ho 53 anni e sono in menopausa. Ho affrontato tutti i sintomi della pre-menopausa in modo passivo, senza fare nulla, in quanto li ritenevo fisiologici. Così mi sono ritrovata spenta e sola.

Attualmente sto assumendo un integratore a base di fitoestrogeni che mi aiutano a mitigare le vampate. Ma approfondendo il tema sul vostro sito ho capito che, non intervenendo con una terapia ormonale sostitutiva, sto mettendo a rischio la mia salute fisica e mentale.

Ritengo la salute e la vitalità elementi indispensabili per affrontare responsabilmente i miei prossimi 30 anni di vita!

A.C.