

# satis f ó n

## El Libro de la Satisfacción

*Algunos consejos para la menopausia*

---

**PARA SER LEÍDO EN UN AMBIENTE CÓMODO**

---

*Andreína Fuentes Angarita*

# ni

# |||

*menopausa*   
LIFE

M.P.L  
Menos Pausa Life

Por Andreina Fuentes Angarita

# EL LIBRO DE LA SATISFACCIÓN

Donde el sentimiento de bienestar y placer  
se tiene al disfrutar una menopausia  
llena de satisfacción

Algunos consejos para la menopausia

---

PARA SER LEÍDO EN UN AMBIENTE CÓMODO

---

Menos Pausa Life

¡Amate, reinventate y vive  
Menos Pausa Life con satisfacción!

---

*menos pausa*   
LIFE

---

AL COMIENZO...

# CAFÉ – COFFEE

La cafeína puede permanecer en nuestro sistema hasta por 6 horas y nos afecta los patrones de descanso al mantenernos despiertos. Por esta razón, debemos consumir café moderadamente y solo hasta el medio día. Pero consumir café también tiene ventajas ya que está cargado de antioxidantes que pueden prevenir el envejecimiento prematuro de nuestra piel.

AQUÍ ALGUNOS BENEFICIOS DE BELLEZA DEL CAFÉ:

*1. Elimina la inflamación de los ojos.*

La cafeína reduce la inflamación, por eso son tan recomendadas las cremas para los ojos que contienen cafeína.

*2. Minimiza la aparición de la celulitis... temporalmente.*

Seguro que has leído acerca de las mujeres que han eliminado la celulitis con exfoliantes a base de café, pero los efectos que tiene el café para reafirmar la elasticidad de la piel solo duran, aproximadamente, tres horas.

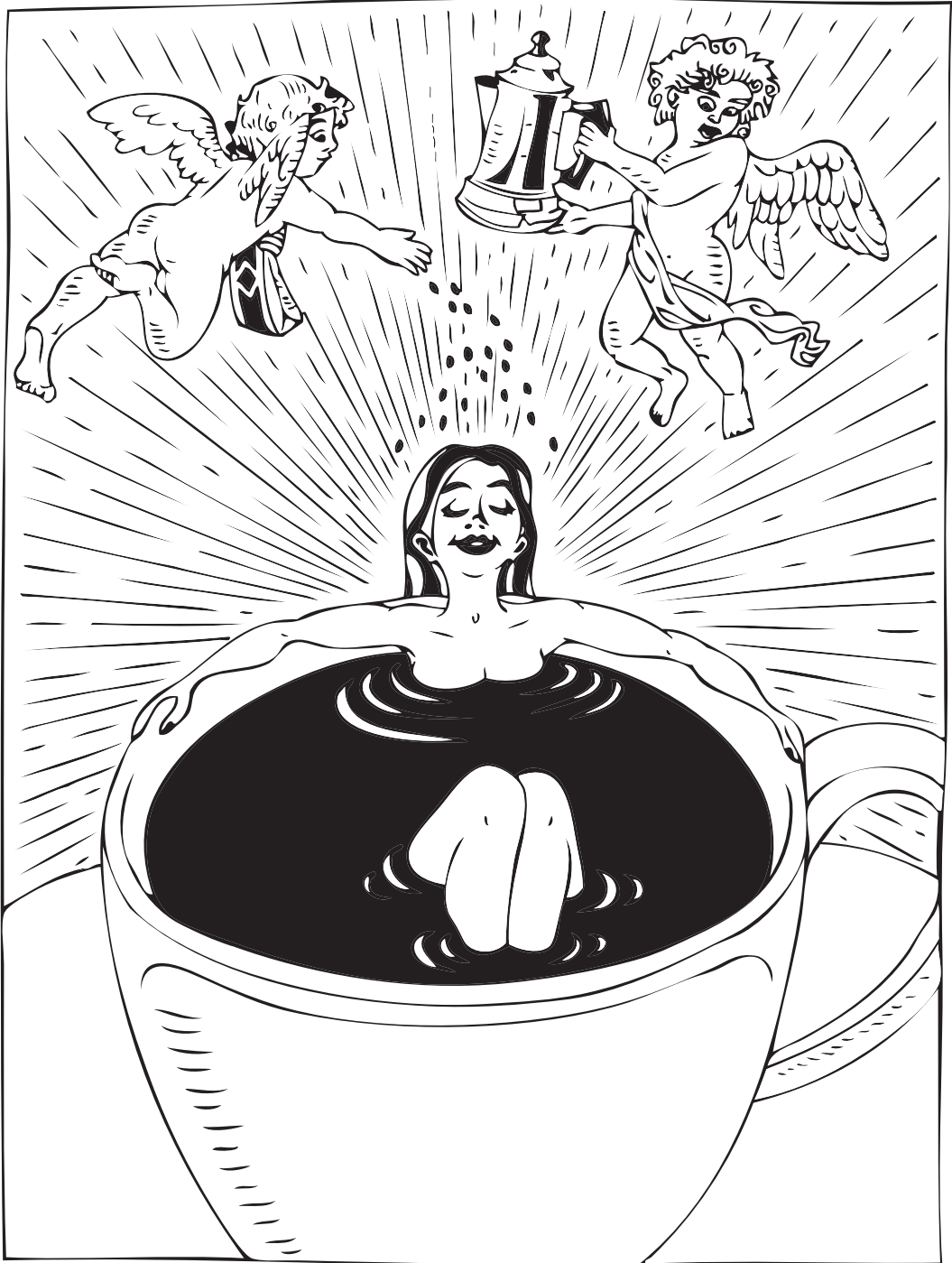
*3. Exfolia la piel seca y hace sentir la piel más suave.*

Mientras se considera que los granos de café son muy gruesos para ser usados en la cara, se cree que usar un exfoliante a base de café molido hecho en casa es una buena opción para exfoliar el cuerpo.

A continuación, compartimos la receta de un exfoliante sencillo certificado por los especialistas del Marra St. Clair y Lory Kenyon-Farley publicado en su libro "THE JUICE CLEANSE RESET DIET":

**NECESITAS:** 1 taza de granos de café molidos y tibios, media taza de sal marina y dos cucharadas de aceite de oliva.

**INSTRUCCIONES:** Coloca hojas de periódico (o una toalla vieja) en el piso del baño. Pones todos los ingredientes en un recipiente, mézclalos y aplica la mezcla sobre la piel seca. Frota toda la piel prestando especial atención a los codos, pies y otras áreas especialmente resacas. Deja actuar el exfoliante alrededor de dos minutos. Debes sacudir la mezcla lo más que puedas antes de meterte a la ducha para evitar que se tape el desagüe.



PERO EN UN PESTAÑEAR...

# TÉ - TEA

El té puede abrigar, tonificar, calmar y lo más importante: proporcionar soporte y balance a los niveles hormonales aliviando y reduciendo los síntomas de la menopausia. Con miles de variedades, el té es una bebida versátil y de gran alternativa al café.

Existen muchos tipos de té, un poco de conocimiento puede ponerte en el camino correcto. Las tres variedades más populares de té son negro, verde y oolong. Todas estas variedades proceden de la misma planta.

**TÉ NEGRO COHOSH** El té negro cohosh controla la secreción del HL (Hormona Luteinizante) producida por la glándula pituitaria como sustituto del estrógeno. *Beneficios: disminuye los vaporones, la resequedad vaginal, la irritabilidad, el cansancio y el Síndrome Premenstrual y también puede ser utilizado como reemplazo de terapia hormonal (RTH) para mejorar los niveles de estrógeno. (Las mujeres embarazadas o que estén amamantando no deben consumir este tipo de té).*

**TÉ VERDE** El té verde se hace de hojas no fermentadas y contiene la mayor concentración de polifenoles (un grupo de poderosos antioxidantes). En la medicina tradicional china y ayurvédica, el té verde se utiliza como estimulante. *Beneficios: es diurético, astringente, estimula el sistema inmunológico, acelera el metabolismo, regula el azúcar en la sangre, favorece la digestión y mejora los procesos mentales.*

**TÉ OOLONG** Oolong es la variedad de té que te ayuda a reducir el apetito e incrementar la oxidación de grasas. *Beneficios: Disminuye los vaporones y los sudores nocturnos y tiene propiedades adelgazantes.*

**TÉ BLANCO** El té blanco se cosecha antes que todos los otros té. Contiene más antioxidantes que el té verde catequina (4,5) y posee propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias. *Beneficios: ayuda a la prevención del daño celular, disminuye tumores cancerosos y detiene el crecimiento de células cancerosas. Reduce el acné y otras irritaciones de la piel.*

**TÉ ROOIBOS** El rooibos o té rojo es una bebida a base de plantas medicinales que se obtiene del arbusto *Aspalathus linearis* que se encuentra en Sudáfrica. El té rooibos proporciona hierro, calcio, potasio, cobre, manganeso, zinc y magnesio. *Beneficios: mejora problemas en la piel, dolores de cabeza, insomnio, cólicos o dolor de estómago, diarrea y estreñimiento.*

**TÉ HERBAL** Casi toda hierba imaginable puede empaparse en agua caliente para hacer un té, cada una con propiedades únicas. La mayoría de los té de hierbas no contienen cafeína. *Beneficios: El té de diente de león promueve la salud del hígado. El té de menta alivia el malestar digestivo. El té de jengibre mejora la circulación y ayuda a combatir los resfriados.*

**TÉ MATE** Este té está repleto de antioxidantes, vitaminas, minerales y otros nutrientes beneficiosos. Incluye vitaminas A, B1, B2, niacina, B5, C, E, calcio, zinc; manganeso, hierro, selenio, potasio, magnesio, caroteno, ácidos grasos, clorofila, flavones, polifenoles, inositol y aminoácidos. A pesar de contener cafeína, el té de yerba mate estimula la mente y cuerpo sin efectos secundarios negativos. *Beneficios: alivia síntomas de artritis, digestión lenta, enfermedades del hígado, dolor de cabeza, reumatismo, aumento de peso, colesterol alto y muchos otros problemas de salud.*



LAS PLANTAS Y ÁRBOLES CRECEN Y NOS ENTREGAN SUS BENDICIONES ...

# + JUGOS ORGÁNICOS FRESCOS Y SIN ADITIVOS

*Toma un jugo al menos una vez al día, toma suplementos vitamínicos y camina al aire libre por lo menos durante 10 minutos.*

Frutas y Vegetales:

COL RIZADA, ESPINACA, LECHUGA ROMANA,  
APIO O CELERY, CILANTRO, MENTA, ZANAHORIA,  
REMOLACHA O BETABEL, NARANJA, PIÑA,  
JENGIBRE, ALMENDRAS, VAINILLA EN RAMA,  
MIEL, KIWI, MANZANA VERDE, CANELA, NUEZ  
MOSCADA Y PEREJIL.

*Trata de mezclar una gran variedad de frutas y vegetales en un jugo delicioso que te ayude a balancear tus nutrientes corporales. Aquí te ofrecemos algunos ejemplos.*

VERDE QUE TÉ QUIERO VERDE

Col rizada, manzana, lechuga, espinaca, perejil, celery o apio, pepino, limón y jengibre.

REFRESCANTE

Piña, manzana, limón y menta.

REVIVE

Remolacha, zanahoria, limón, manzana y jengibre.

RENUÉVATE

Manzana, espinaca, apio o celery, perejil, limón.

1, 2, 3 COMIENZA

Zanahoria y agua de coco

RECUPÉRATE

Esencia de almendra, dátiles, canela, extracto de vainilla, agua y cristales de sal.





RESTART  
carrot  
coconut water

RAW  
PRESSED

REFRESH  
pineapple  
apple  
lemon  
mint

RAW  
PRESSED

## *LAS AGUAS GASEOSAS QUE DAN VIDA . . .*

Tanto las sodas regulares como dietéticas contienen un gran nivel de cafeína y de ácido fosfórico que producen una reducción en la densidad ósea permanente en mujeres diagnosticadas con osteoporosis durante la menopausia. Numerosos estudios e investigaciones confirman que la cafeína también interfiere con la absorción de calcio necesaria para mantener unos huesos sanos. Bebe agua con o sin gas, revitalizante, refrescante, y deliciosa. Para añadirle un poco más de vida, agrégale unas gotas de lima o limón o un poco de jugo de frutas.

# BEBIDAS SUAVES

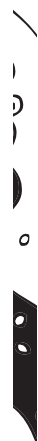
LA FUENTE DE LA JUVENTUD:  
EL AGUA NATURAL DEL COCO.

TÉ VERDE DE JENGIBRE Y JUGO DE GRANADA

AGUA DE LIMÓN CON JENGIBRE

AGUA DE JAMAICA

AGUA MINERAL





# BEBIDAS FUERTES

Un cambio es el comienzo de una gran transformación. No es enmendar un gran grupo de síntomas que tienen que ser corregidos, pero si es una revolución cuerpo/mente que nos proporciona una gran oportunidad para sentir satisfacción y alcanzar una vida de calidad. Beber alcohol con moderación es un gran paso durante la menopausia. El alcohol se convierte en azúcar una vez que entra en nuestro cuerpo. Así que recomendamos tomar una copa, preferiblemente de vino, durante la semana.

## SATISFACCIÓN TOTAL

Ingredientes: *1 medida de vodka de fresa y limón*  
*1 medida de agua tónica o club soda*  
*Un limón*

## REVOLUCIÓN MENTAL

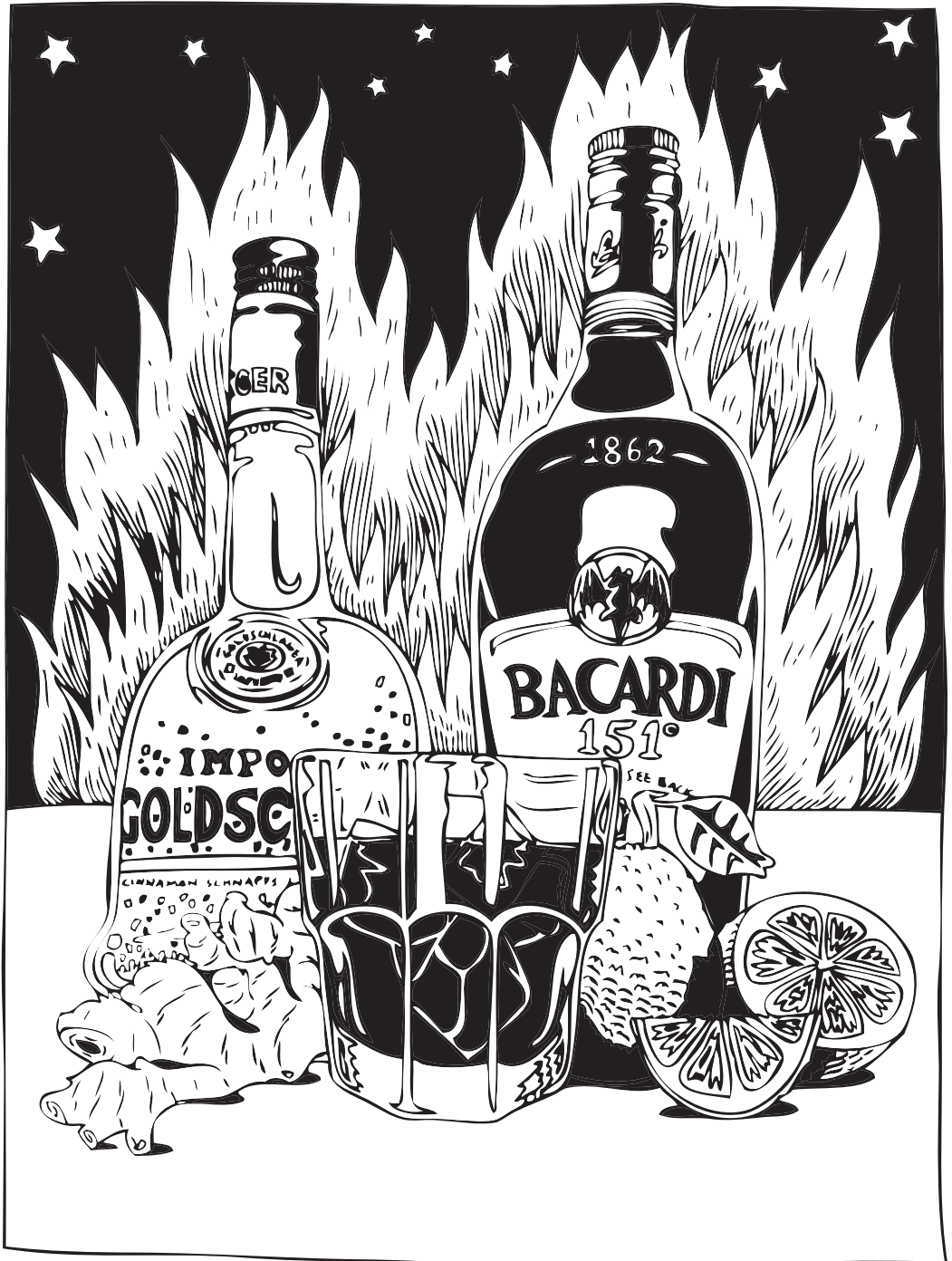
Ingredientes: *Buchanan's 18 años*  
*Hielo*  
*Té de Jamaica*  
*Limón*

## BENDECIDA Y AFORTUNADA

Ingredientes: *Sirop de Jengibre*  
*Ginger Ale o Club Soda*  
*Hielo*  
*Ginebra*  
*Limón*

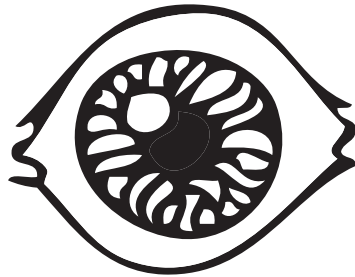
## PAUSA

Ingredientes: *Bacardi 151*  
*Hielo*  
*Ginebra*  
*Ginger ale*



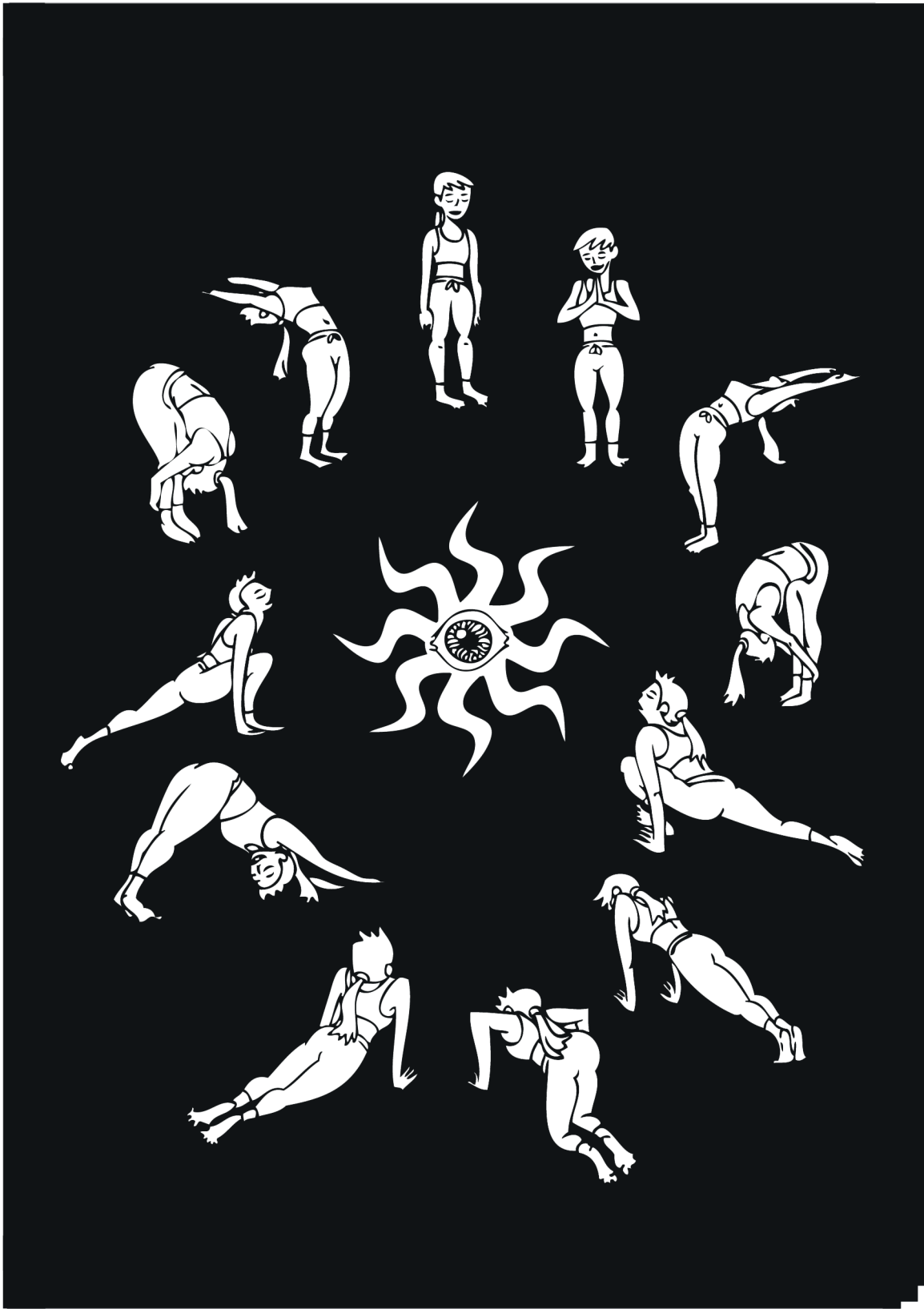
# ADICTA AL YOGA

*Luce y siéntete más joven practicando Yoga*



La menopausia trae consigo una alta fluctuación en los niveles hormonales que alteran el sueño, el peso y producen irritabilidad con una disminución sustancial de nuestra apetencia sexual. Pero el yoga puede ayudar.

Estudios afirman que la práctica del yoga reduce en un 31% los vaporones, aumenta el deseo sexual y disminuye los antojos de comer en exceso.



# EJERCÍTATE SEXUALMENTE

¿Sexo después de la menopausia? Algunos expertos consideran que la frecuencia sexual disminuye durante y después de la menopausia debido a la reducción de los niveles de estrógenos. La verdad es que todo se reduce a un problema de motivación. El mejor remedio es ejercitarse sexualmente.

## TRANSFORMACIÓN DE TU ESTILO DE VIDA

Algunos simples pasos te ayudarán con tu vida sexual durante la menopausia y andropausia:

*Ejercitarse.* La actividad física incrementa tu energía, mejora tu ánimo y tu apariencia: todo esto puede ayudar a la motivación sexual.

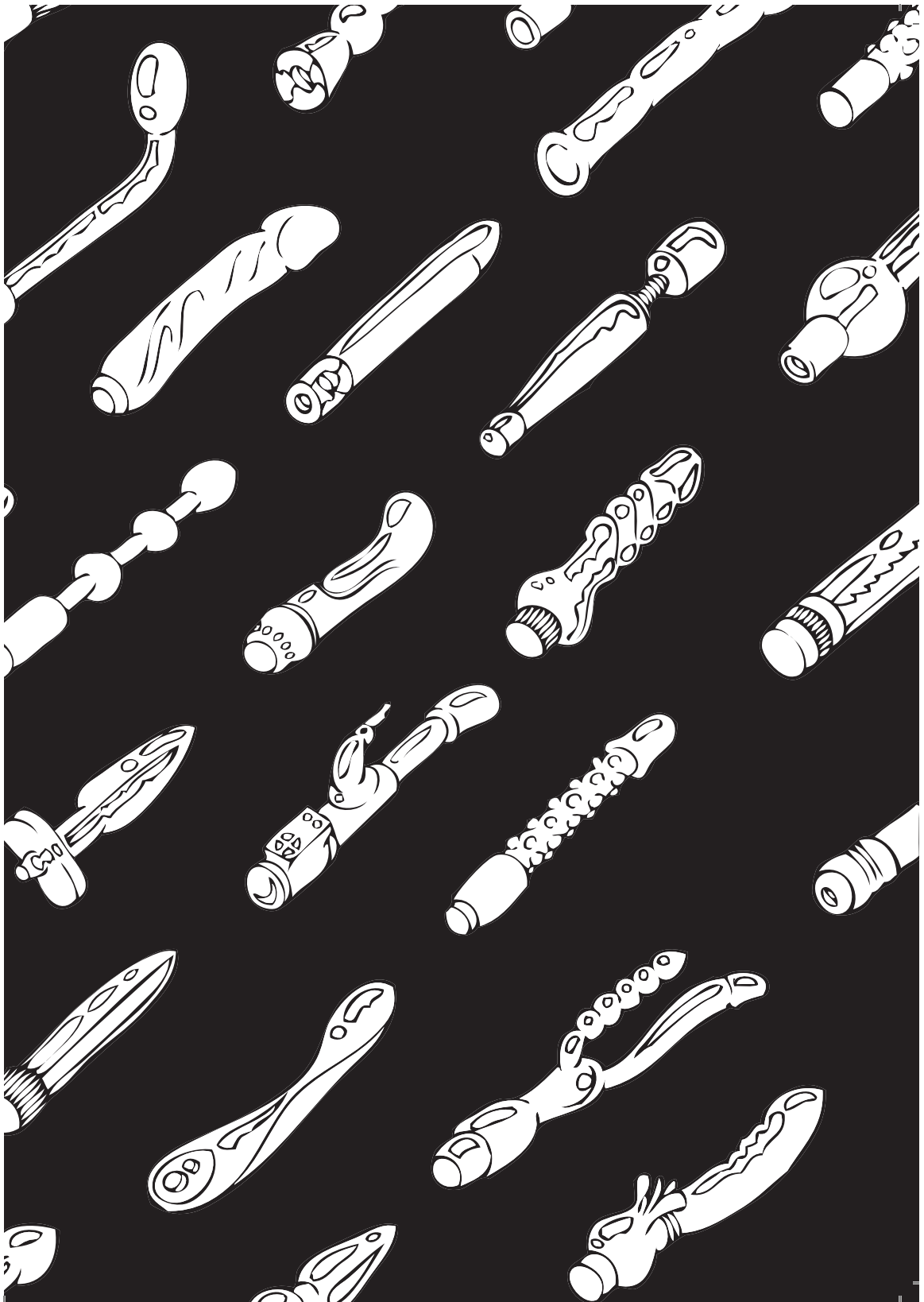
*Disfrutar del sexo con más frecuencia.* Ejercitarse sexualmente puede incrementar el flujo de sangre hacia tu vagina y mantener los tejidos saludables. Lo mismo sucede con la disfunción eréctil en los hombres. Para eso existen medicamentos que ayudan a mantener e incrementar el deseo sexual para el hombre y para la mujer.

*Excítate.* Se recomienda el uso de juguetes sexuales y lubricantes a base de agua para evitar la irritación vaginal. Es muy importante tomar suficiente tiempo para la excitación sexual y disfrutarla plenamente.

*Practica ejercicios para la pelvis.* Los ejercicios pélvicos fortalecen los músculos involucrados en el orgasmo y también incrementan el flujo sanguíneo hacia la vagina. Un beneficio adicional es que previenen la incontinencia urinaria.

*Evita utilizar productos que irriten la piel de la vagina.* La espuma de jabón y los jabones fuertes pueden causar irritación en la piel de los genitales. No debes utilizar duchas vaginales si presentas resequedad, ni lubricantes a base de aceite.





# CONSEJOS PARA VIVIR UNA MENOPAUSIA CON SATISFACCIÓN

*Escucha tu cuerpo*

*Relájate y disfruta el presente*

*No fumes*

*Ni mucho frío ni mucho calor*

*Evita las depresiones*

*Ejercítate y muévete un poco*

*Usa protector solar*

*Elimina el azúcar de tu dieta*

*Ejercítate en pareja*

*Sigue aprendiendo*

*Agua terapia*

*Siéntete cómoda*

*Mantente ocupada*

*Siéntete satisfecha*

*Y... toma alcohol con moderación*

## ACERCA DE ANDREÍNA FUENTES ANGARITA

Si tú estas leyendo estas líneas es porque tal vez tienes curiosidad o interés por conocer algo sobre mí. Por esa intensión te doy las gracias y aprovecho para decirte que cuando me preguntan quién soy, suelo sentir que me deslizo desde adentro hacia fuera de mí, buscando las palabras más cercanas para responder tanto a la interrogante como al significado propio de mi experiencia. En este sentido, soy una mujer, madre y artista.

A esa resolución agregaría que forje un vínculo común con las personas en los Estados Unidos que me convirtió en ciudadana. Nací en Caracas, Venezuela (1968) y actualmente vivo en Miami, Florida donde creo la mayor parte de mi trabajo como artista expresado en performances y fotografía.

Durante cierto tiempo de desarrollo de mi estética decidí crear múltiples personajes de ficción con apariencia de mujer manipulando mi propio aspecto físico, así produje una variedad de propuestas con cierta influencia pop que evoca aspectos exuberantes de ciertas culturas y comunidades.

En base a ese curso de ideas que nos refieren a procesos de interacción, movimientos y construcciones sobre diferentes maneras de ser, comencé a relacionar las experiencias de las personas dentro de sus sistemas sociales, a fin de comprender la manera en que cada individuo afecta la experiencia de los otros. A partir de esa aproximación, mi práctica se enfocó en la evolución de los cambios y en la adaptación de la identidad de las personas.

A este respecto, me interesó descubrir la realidad de las personas socialmente desplazadas o no aceptadas por su apariencia, creencias políticas, condiciones económicas, identidad social y preferencias sexuales. De esta forma, aparecen los conceptos y nociones sobre esas experiencias en mi práctica como una luz intermitente que busca plantear un activismo sobre la identidad, los roles de género y los estereotipos sociales.

Me atrae documentar los lazos familiares, la sucesión alterna de acontecimientos contrapuestos, la mutación de muy disímil naturaleza y las expresiones que modelan estereotipos capaces de incidir en las normas y valores.

Asimismo, exploro temas relacionados a algunas vivencias personales vinculadas a la historia de mi familia a través de álbumes fotográficos y la vivencia migratoria.

[www.andreinafuentesangarita.com](http://www.andreinafuentesangarita.com)

## **CONTACTO**

[www.menospausa.life](http://www.menospausa.life)  
[menospausalife@gmail.com](mailto:menospausalife@gmail.com)

Instagram: @menospausalife

## **Créditos**

Estela Estudio  
Adriana Bertorelli - Editora de Estilo  
Jonathan Pen - Ilustración y Diseño  
Tita Creative Design - Producción

Andreína Fuentes Angarita

menos para   
LIFE