

pode ajudar a mulher a ter energia e libido nessa fase desafiadora. Mas precisa de um acompanhamento e não é qualquer cacau”, afirma

De acordo com Thais, ele precisa ser 100% em barra e de boa procedência orgânica. “Minha libido aumentou muito depois que conheci o cacau cerimonial, que é como os antigos consumiam”, conta Thais Joy, pioneira no cacau medicinal no Brasil. A quantidade para consumo, segundo a terapeuta, somente um nutricionista pode definir, já que cada pessoa tem suas especificidades, idade e metabolismo.

“Tomar o cacau de forma cerimonial — como um ritual — aumenta a percepção do alimento, pois ele é ancestral e considerado pelos povos antigos como o sangue da Terra. Essa consciência resgata uma conexão sagrada com a criação, por exemplo, estar em roda ao redor do fogo. Na Guatemala, os abuelos fazem assim. É uma história de cinco mil anos que está sendo resgatada agora”, acrescenta.

As cerimônias são feitas em grupo e individuais, nas quais são realizadas meditações e consagrações do cacau cerimonial, feito 100% em barra. Depois de experiências em países como México e Guatemala, hoje, a terapeuta vive uma consciência de que tudo é sagrado,

inclusive, a menopausa. “É um chamado natural para que a mulher transforme a relação dela com o corpo. Alimentação correta e meditação são fundamentais”, finaliza.

Recomendações

Segundo a nutricionista Maria Clara Pinheiro, o cacau pode, de fato, ser um aliado na menopausa. “É uma fonte rica de antioxidantes, flavonoides e magnésio, que podem ajudar a reduzir a pressão arterial, melhorar a saúde cardiovascular, aliviar os sintomas da menopausa e promover o bem-estar emocional. No entanto, é importante consumir cacau na forma de chocolate escuro, com teor de cacau de pelo menos 70%, para obter os benefícios sem o excesso de açúcar adicionado”, explica.

Durante a menopausa, as vitaminas mais essenciais incluem vitamina D, cálcio e vitamina K para a saúde óssea, vitamina B6 para ajudar a regular os níveis hormonais, e vitamina E para aliviar os sintomas, como ressecamento vaginal e fogachos. Bebidas alcoólicas, por exemplo, devem ser consumidas com moderação, pois podem prejudicar o sono da mulher. A cafeína também pode causar danos, uma vez que contribui para a perda de cálcio ósseo.

QUAIS FRUTAS COMER?

Frutas ricas em antioxidantes e fibras são especialmente benéficas durante a menopausa. “Maçãs, bananas, frutas cítricas, uvas, kiwis e abacates podem ajudar a reduzir a inflamação, promover a saúde cardiovascular e aliviar os sintomas da menopausa”, complementa Maria Clara.

MENOPAUSA, IOGA E CACAU

Em 8 de junho, das 9h às 13h, a terapeuta Thais Joy promove um café da manhã dedicado ao bem-estar feminino, na Casa Adhara (@casa.adhara). O evento vai abordar os desafios da menopausa, como ansiedade, insônia, falta de libido e outras alterações que surgem neste período. Thais conta, também, com a presença de Bruna Maculan, que vai auxiliar na condução da cerimônia de cacau.

A SUA FLACIDEZ FACIAL, RUGAS E LINHAS DE EXPRESSÃO INCOMODAM?

Aqui na **Monte Parnaso** temos o tratamento ideal para realçar sua beleza com uma **pele mais firme e bonita**. Longe das rugas e linhas de expressão.

- Toxina Botulínica
- Fios de Sustentação
- Bioestimuladores de colágeno
- Preenchedores faciais
- E muito mais...

Entre em contato agora mesmo!

Centro Médico Júlio Adnet
SEPS 709/909, Bloco A, Clínica 9,
1º Subsolo, Asa Sul - Brasília DF



Assinantes do Correio Braziliense possuem 25% de desconto nos procedimentos realizados na clínica. Consulte relação no site do Clube do Assinante.

 MONTE PARNASO

Dr. Luciano Morgado CRM 13377
Dra. Ana Regina Trávolo CRM 18526
(61) 99257-6671 / 3263-0834
@clinicamonteparnaso

