



Transición hormonal y bienestar integral

Cuando sientes que ya no sabes qué hacer y descubres que sí hay una forma de volver a sentirte tú

Llega un momento en la vida de muchas mujeres en el que el cuerpo cambia... pero nadie te explica realmente cómo acompañarlo.

Empiezan los sofocos, el insomnio, los cambios de humor, la falta de energía, la desconexión contigo misma. Y, poco a poco, puede aparecer una sensación silenciosa pero muy real: "ya no sé qué hacer con lo que estoy sintiendo."

La menopausia no solo transforma el cuerpo, también puede hacerte sentir desorientada, frustrada e incluso sola.

Y aunque durante años se normalizó la idea de "aguantarse", hoy sabemos que no tiene por qué ser así. Porque sí: hay formas de transitar esta etapa con bienestar, energía y equilibrio.

Pero también es importante decirlo con claridad: no existe una solución mágica.

El verdadero cambio sucede cuando se aborda desde un enfoque integral: alimentación, ejercicio, descanso,

manejo del estrés... y, en muchos casos, una suplementación adecuada que acompañe estos procesos.

La transición hormonal como un proceso sistémico

La perimenopausia y la menopausia no son una enfermedad, sino una transición fisiológica compleja que impacta múltiples sistemas del cuerpo: hormonal, metabólico, emocional y neurológico.

La disminución de estrógenos y progesterona tiene efectos que van mucho más allá del ciclo menstrual. Entre los más comunes se encuentran:

- Sofocos y sudoraciones nocturnas
- Cambios en el estado de ánimo
- Trastornos del sueño
- Disminución de la libido
- Alteraciones en la salud ósea y metabólica

Esto nos deja algo muy claro: no es un solo síntoma... es todo un sistema el que está cambiando.

Y por lo tanto, el abordaje también debe ser integral.

Suplementación Inteligente: Un Apoyo Real

Además del estilo de vida, la evidencia científica respalda el uso de ciertos ingredientes naturales y nutrientes para mejorar la calidad de vida en la transición hormonal.

Entre los más estudiados destacan:

- Black Cohosh: reducción de sofocos
- Vitex: apoyo en regulación hormonal
- Magnesio: mejora del sueño y sistema nervioso
- Rhodiola: manejo del estrés
- Maca y Shatavari: energía y libido
- L-arginina y L-citrulina: circulación

Pero el verdadero beneficio no está en tomarlos por separado, sino en fórmulas bien diseñadas que trabajen en conjunto.

La transición hormonal como un proceso sistémico

Menoglow entiende que no todas las mujeres viven la transición hormonal de la misma forma. Por eso, en lugar de ofrecer una solución general, desarrolló una línea enfocada en necesidades específicas, con fórmulas diseñadas para actuar directamente en los procesos fisiológicos involucrados en cada síntoma.

A continuación, te explicamos qué contiene cada producto y cómo actúa en tu cuerpo:

Menoglow: Una Solución Integral para una Etapa Real

Es una marca creada específicamente para acompañar a la mujer en la transición hormonal (perimenopausia, menopausia y posmenopausia), combinando ciencia, naturaleza y bienestar integral.

Su enfoque no es atacar un solo síntoma, sino acompañar todo el proceso:

- Hormonal
- Emocional
- Energético
- Sexual

Con fórmulas limpias, ingredientes de alta calidad y respaldo de especialistas en salud femenina.

Equilibrium- Balance Hormonal

Ingrediente clave	¿Cómo actúa en el cuerpo?	Beneficio principal
Vitex (sauzgatillo)	Modula la actividad del eje hipotálamo-hipófisis-ovario	Favorece el equilibrio hormonal
Black Cohosh	Interactúa con receptores relacionados con la regulación de la temperatura corporal	Disminuye sofocos y sudoraciones
Vitamina B6	Participa en la producción de neurotransmisores	Mejora el estado de ánimo
Vitamina D3	Regula el metabolismo del calcio	Apoya la salud ósea
Vitamina E	Actúa como antioxidante	Protege célula y salud cardiovascular
Jengibre	Efecto antiinflamatorio y digestivo	Mejora el bienestar general

Resultado: Apoyo integral al equilibrio hormonal y reducción de síntomas vasomotores y emocionales.

Equilibrium es para ti si has notado cambios hormonales marcados como sofocos, cambios de humor o desregulación en tu cuerpo y quieres volver a sentir estabilidad y balance.



Luz de luna - sueño y relajación

Ingrediente clave	¿Cómo actúa en el cuerpo?	Beneficio principal
Magnesio (glicinato y citrato)	Relaja el sistema nervioso y muscular	Mejora la calidad de sueño
GABA	Neurotransmisor inhibitorio	Disminuye ansiedad e irritabilidad
L-teanina	Promueve ondas alfa cerebrales	Genera sensación de calma
Rhodiola	Adaptógeno que regula el cortisol	Reduce estrés y fatiga
Probióticos	Modulan la microbiota intestinal	Mejoran eje intestino-cerebro

Resultado: Sueño más profundo, menor estrés y mayor estabilidad emocional.

Luz de Luna es ideal si uno de tus principales retos en esta etapa ha sido dormir bien, sentirte en calma o desconectar tu mente al final del día.



Fuego de Venus - Libido y vitalidad

Ingrediente clave	¿Cómo actúa en el cuerpo?	Beneficio principal
Maca	Adaptógeno que influye en energía y deseo	Aumenta libido y vitalidad
Shatavari	Apoya el equilibrio hormonal femenino	Favorece la lubricación
Fenogreco	Influye en hormonas sexuales	Mejora el deseo sexual
L-arginina	Ayuda a producir óxido nítrico	Mejora la circulación
L-citrulina	Potencia la producción de óxido nítrico	Favorece la respuesta sexual
Black Cohosh	Apoya síntomas hormonales	Mejora confort en esta etapa

Resultado: Mayor deseo, mejor respuesta sexual y recuperación de energía.

Fuego de Venus es para ti si has notado cambios en tu deseo sexual, energía o conexión con tu cuerpo y quieres recuperar esa vitalidad de forma natural.



Una nueva forma de vivir la transición hormonal

La transición hormonal no es el final de tu bienestar. Es una transición que, bien acompañada, puede convertirse en una etapa de reconexión, fuerza y plenitud. Hoy tienes más herramientas que nunca: conocimiento, estrategias y soluciones diseñadas específicamente para ti.

Menoglow, junto con un estilo de vida consciente y educación adecuada, puede ser ese apoyo que te ayude a dejar de sobrevivir esta etapa... y empezar a vivirla.

Referencias

[1] North American Menopause Society (NAMS). (2023). Nonhormonal Management of Menopause-Associated Vasomotor Symptoms.

[2] Wuttke, W., et al. (2015). Black cohosh: Mechanisms of action and clinical relevance.

[3] Lopresti, A. L., et al. (2019). The effects of herbal medicine on menopausal symptoms.

[4] American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2024). Management of Menopausal Symptoms.

Menoglow

M
E
N
O



G
L
O
W

ALQUIMIA SAGRADA
FEMENINA

SUPLEMENTOS PARA SALUD FEMENINA
CATÁLOGO 2025-2026

BIENESTAR FEMENINO INTEGRAL

EN MENOGLOW CREEMOS QUE LA MENOPAUSIA NO ES EL FINAL DE NADA,
SINO EL INICIO DE ALGO NUEVO. PORQUE CADA ETAPA MERECE SER VIVIDA CON
CONFIANZA, AUTENTICIDAD Y LA CERTEZA DE QUE SEGUIMOS BRILLANDO.

PARA LA PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA,
INSPIRANDO A MILLONES DE MUJERES A VIVIR ESTA ETAPA CON PLENITUD,
ORGULLO Y SABIDURÍA



CONFIANZA

FÓRMULAS SEGURAS
Y EFECTIVAS, AVALADAS POR CIENCIA
Y EXPERIENCIA MÉDICA

FEMINIDAD

CELEBRAMOS LA BELLEZA
Y SENSUALIDAD EN TODAS
LAS ETAPAS DE LA MUJER

INNOVACIÓN

CREEMOS EN EL PODER
DE LA NATURALEZA, APOYADO
POR CIENCIA MODERNA

EMPATÍA

CONOCEMOS LAS EMOCIONES,
MIEDOS Y DESEOS DE ESTA ETAPA,
PORQUE LA VIVIMOS

RITUALIDAD

CADA PRODUCTO Y CONTENIDO
ES UN RITUAL QUE HONRA EL
CUERPO Y EL ESPÍRITU

MENOGLOW.MX

FUEGO DE VENUS

BLACK COHOSH, MACA Y SHAVATARI

90 CÁPSULAS

500 MG C/U



INSTRUCCIONES DE USO

TOMAR 1 A 3 CÁPSULAS JUNTO CON LOS ALIMENTOS Y UN VASO DE AGUA. VÍA DE ADMINISTRACIÓN: ORAL.

INGREDIENTES

MACA (*LEPIDIUM MEYENII*), L-ARGININA HCL, L-CITRULINA HCL, SHATAVARI (*ASPARGUS RACEMOSUS*), FENOGRECO (*TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM*), CÁPSULA VEGANA (HIPROMELOSA), BLACK COHOSH/CIMICIFUGA RACEMOSA (*ACTAEA RACEMOSA*), CELULOSA MICROCRISTALINA.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 3 CÁPSULAS 500 MG C/U
PORCIONES POR ENVASE: 30

	POR PORCIÓN	POR 100 G
	0 KJ (0KCAL)	0 KJ (0KCAL)
CONTENIDO ENERGÉTICO		
PROTEÍNAS	0 G	0 G
GRASAS	0 G	0 G
CARBOHIDRATOS	0 G	0 G
AZÚCARES	0 G	0 G
FIBRA DIETÉTICA	0 G	0 G
SODIO	0 G	0 G
MACA (<i>LEPIDIUM MEYENII</i>)	790 MG	52.67 G
L-ARGININA HCL	200 MG	13.33 G
L-CITRULINA HCL	200 MG	13.33 G
SHATAVARI (<i>ASPARGUS RACEMOSUS</i>)	150 MG	10.0 G
FENOGRECO (<i>TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM</i>)	100 MG	6.67 G
BLACK COHOSH/CIMICIFUGA RACEMOSA (<i>ACTAEA RACEMOSA</i>)	40 MG	2.67 G

BENEFICIOS

APOYO AL EQUILIBRIO HORMONAL FEMENINO: EL BLACK COHOSH CONTRIBUYE A ALIVIAR SÍNTOMAS DE LA PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA COMO SOFOCOS, CAMBIOS DE ÁNIMO Y MALESTAR, CREANDO CONDICIONES FAVORABLES PARA UNA VIDA SEXUAL PLENA.

IMPULSO NATURAL DE LA LIBIDO Y VITALIDAD: LA MACA ES RECONOCIDA POR SU CAPACIDAD DE AUMENTAR EL DESEO SEXUAL, MEJORAR LA ENERGÍA Y APOYAR LA RESISTENCIA FÍSICA Y EMOCIONAL EN MUJERES.

BIENESTAR REPRODUCTIVO Y TÓNICO FEMENINO: EL SHATAVARI, TRADICIONALMENTE USADO EN LA MEDICINA AYURVÉDICA, AYUDA A EQUILIBRAR HORMONAS, FAVORECER LA LUBRICACIÓN NATURAL Y PROMOVER EL CONFORT DURANTE LA INTIMIDAD.

SOPORTE EN DESEO Y CONFORT SEXUAL: EL FENOGRECO HA MOSTRADO EFECTOS POSITIVOS EN EL IMPULSO DEL DESEO SEXUAL FEMENINO Y EN EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD HORMONAL.

ESTIMULACIÓN DE LA CIRCULACIÓN Y RESPUESTA SEXUAL: LA COMBINACIÓN DE L-ARGININA Y L-CITRULINA FAVORECE LA PRODUCCIÓN DE ÓXIDO NÍTRICO, MEJORANDO LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y LA RESPUESTA FÍSICA DURANTE LA EXCITACIÓN SEXUAL.

ENERGÍA, RECUPERACIÓN Y BIENESTAR INTEGRAL: LA SINERGIA DE ADAPTÓGENOS Y AMINOÁCIDOS FAVORECE MAYOR VITALIDAD, AYUDA A COMBATIR LA FATIGA Y PROMUEVE UNA EXPERIENCIA SEXUAL MÁS SATISFACTORIA Y PLENA.

EQUILIBRIUM

BLACK COHOSH Y VITEX

30 CÁPSULAS

445 MG C/U



INSTRUCCIONES DE USO

ADULTOS TOMAR UNA CÁPSULA JUNTO CON LOS ALIMENTOS Y UN VASO DE AGUA.
VÍA DE ADMINISTRACIÓN: ORAL

INGREDIENTES

VITAMINA E (ACETATO DE ALFA-TOCOFEROL), VITEX/SAUZGATILLO (*VITEX AGNUS-CASTUS*), CÁPSULA VEGANA (HIPROMELOSA), BLACK COHOSH/CIMICIFUGA RACEMOSA (*ACTAEA RACEMOSA*), JENGIBRE (*ZINGIBER OFFICINALE*), CELULOSA MICROCRISTALINA, VITAMINA B6 (PIRIDOXINA), VITAMINA D3 (COLECALCIFEROL).

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: UNA CÁPSULA 445 MG
PORCIONES POR ENVASE: 30

	POR PORCIÓN	POR 100 G
CONTENIDO ENERGÉTICO	0 KJ (0KCAL)	0 KJ (0KCAL)
PROTEÍNAS	0 G	0 G
GRASAS	0 G	0 G
CARBOHIDRATOS	0 G	0 G
AZÚCARES	0 G	0 G
FIBRA DIETÉTICA	0 G	0 G
SODIO	0 G	0 G
BLACK COHOSH/ CIMICIFUGA RACEMOSA (<i>ACTAEA RACEMOSA</i>)	50 MG	11.24 G
JENGIBRE (<i>ZINGIBER OFFICINALE</i>)	50 MG	11.24 G
VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)	5 MG	1.12 G
VITAMINA D3 (COLECALCIFEROL)	10 MCG (400 IU)	2.25 MG (90,000 IU)
VITAMINA E (ACETATO DE ALFA-TOCOFEROL)	200 MG	44.94 G
VITEX/SAUZGATILLO (<i>VITEX AGNUS-CASTUS</i>)	100 MG	22.47 G

BENEFICIOS

APOYO AL EQUILIBRIO HORMONAL: EL VITEX CONTRIBUYE A REGULAR LA ACTIVIDAD HORMONAL FEMENINA, AYUDANDO A DISMINUIR SÍNTOMAS RELACIONADOS CON LA PERIMENOPAUSIA COMO CICLOS IRREGULARES Y CAMBIOS DE HUMOR.

ALIVIO DE SOFOCOS Y SÍNTOMAS VASOMOTORES: EL BLACK COHOSH HA SIDO AMPLIAMENTE ESTUDIADO POR SU EFICACIA EN REDUCIR SOFOCOS, SUDORACIONES NOCTURNAS Y MALESTARES ASOCIADOS A LA MENOPAUSIA.

BIENESTAR EMOCIONAL Y ENERGÉTICO: LA VITAMINA B6 PARTICIPA EN LA SÍNTESIS DE NEUROTRANSMISORES RELACIONADOS CON EL ESTADO DE ÁNIMO, FAVORECIENDO MAYOR EQUILIBRIO EMOCIONAL Y REDUCCIÓN DE IRRITABILIDAD.

PROTECCIÓN ÓSEA Y FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE: LA VITAMINA D3 FAVORECE LA ABSORCIÓN DE CALCIO, CONTRIBUYENDO AL MANTENIMIENTO DE HUESOS FUERTES Y APOYANDO LAS DEFENSAS NATURALES DEL ORGANISMO.

ANTIOXIDANTE Y PROTECCIÓN CELULAR: LA VITAMINA E ES UN POTENTE ANTIOXIDANTE QUE AYUDA A PROTEGER LAS CÉLULAS DEL DAÑO OXIDATIVO, FAVORECIENDO LA SALUD CARDIOVASCULAR Y DE LA PIEL EN ESTA ETAPA.

APOYO DIGESTIVO Y ANTIINFLAMATORIO NATURAL: EL JENGIBRE APORTA COMPUESTOS BIOACTIVOS CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS Y DIGESTIVAS, QUE AYUDAN A MEJORAR EL CONFORT GENERAL Y EL BIENESTAR DIARIO.

LUZ DE LUNA

GABA, L-TEANINA, RHODIOLA, MAGNESIO Y PROBIÓTICOS

60 CÁPSULAS

445 MG C/U



INSTRUCCIONES DE USO

ADULTOS TOMAR UNA CÁPSULA JUNTO CON LOS ALIMENTOS Y UN VASO DE AGUA.
VÍA DE ADMINISTRACIÓN: ORAL

INGREDIENTES

GLICINATO DE MAGNESIO, RHODIOLA (*RHODIOLA ROSEA*), GABA, L-TEANINA, CÁPSULA VEGANA (HIPROMELOSA), MEZCLA DE PROBIÓTICOS, CITRATO DE MAGNESIO, CELULOSA MICROCRISTALINA.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 2 CÁPSULAS 435 MG C/U
PORCIONES POR ENVASE: 30

	POR PORCIÓN	POR 100 G
	0 KJ (0KCAL)	0 KJ (0KCAL)
CONTENIDO ENERGÉTICO		
PROTEÍNAS	0 G	0 G
GRASAS	0 G	0 G
CARBOHIDRATOS	0 G	0 G
AZÚCARES	0 G	0 G
FIBRA DIETÉTICA	0 G	0 G
SODIO	0 G	0 G
GLICINATO DE MAGNESIO	300 MG	34.4 G
RHODIOLA (<i>RHODIOLA ROSEA</i>)	200 MG	22.9 G
GABA	100 MG	11.5 G
L-TEANINA	100 MG	11.5 G
MEZCLA DE PROBIÓTICOS (15 BILLONES UFC): <i>LACTOBACILLUS HELVETICUS</i> , <i>LACTOBACILLUS RHAMNOSUS</i> , <i>LACTOBACILLUS PLANTARUM</i> , <i>BIFIDOBACTERIUM LONGUM</i>	70 MG	8.0 G
CITRATO DE MAGNESIO	50 MG	5.7 G

BENEFICIOS

FAVORECE UN SUEÑO PROFUNDO Y REPARADOR: EL MAGNESIO EN FORMA DE CITRATO Y GLICINATO, DE ALTA ABSORCIÓN, AYUDA A RELAJAR EL SISTEMA NERVIOSO Y MEJORAR LA CALIDAD DEL DESCANSO NOCTURNO.

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD: LA RHODIOLA ES UN ADAPTÓGENO QUE CONTRIBUYE A EQUILIBRAR LA RESPUESTA DEL CUERPO AL ESTRÉS, REDUCIENDO EL AGOTAMIENTO FÍSICO Y MENTAL.

PROMUEVE LA RELAJACIÓN NATURAL: LA L-TEANINA, PRESENTE EN EL TÉ VERDE, FAVORECE ONDAS CEREBRALES ALFA ASOCIADAS CON CALMA Y SERENIDAD, SIN CAUSAR SOMNOLENCIA DIURNA.

APOYO AL EQUILIBRIO EMOCIONAL EN LA MENOPAUSIA: EL GABA ACTÚA COMO NEUROTRANSMISOR INHIBITORIO, AYUDANDO A DISMINUIR LA TENSIÓN, IRRITABILIDAD Y NERVIOSISMO DE ESTA ETAPA.

SALUD DIGESTIVA Y CONEXIÓN MENTE-INTESTINO: LOS PROBIÓTICOS CON CEPAS ESPECÍFICAS APOYAN EL EQUILIBRIO DE LA MICROBIOTA INTESTINAL, LO QUE INFLUYE POSITIVAMENTE EN LA REGULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO Y LA CALIDAD DEL SUEÑO.

BIENESTAR INTEGRAL DURANTE LA TRANSICIÓN HORMONAL: LA COMBINACIÓN DE MAGNESIO, ADAPTÓGENOS, AMINOÁCIDOS Y PROBIÓTICOS CONTRIBUYE A UN DESCANSO REPARADOR, MAYOR RESILIENCIA AL ESTRÉS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL EN LA PERIMENOPAUSIA Y MENOPAUSIA.

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. CONSERVÉSE EN UN LUGAR FRESCO Y SECO. PROTÉJASE DE LA LUZ. MANTÉNGASE FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Menoglow



M
E
N
O

G
L
O
W

ALQUIMIA SAGRADA
FEMENINA