

LA MENOPAUSA, PASSAGGIO DELLA VITA

***Studio Postura &
Benessere***

11 aprile 2017



LA MENOPAUSA



COSA RAPPRESENTA LA MENOPAUSA?

- In genere in occidente si parla di menopausa come fosse un'epoca in cui la donna si ritira, il tramonto, invece la menopausa è una nuova era, una rinascita, una metamorfosi.
- Sempre in occidente: la menopausa è vista e trattata come una malattia; si tende ad utilizzare farmaci e ormoni per trattare i sintomi di questa fase della vita femminile ecco perché viene vissuta da moltissime donne come la fine delle possibilità di esprimersi, di avere un ruolo a livello sociale e di valere qualcosa, sempre come la fine e mai invece come una trasformazione, infatti la menopausa rappresenta solo la cessazione del pericolo di << fecondità biologica >>, ma non certo la fine delle possibilità creative ed espressive.

I SEGRETI DEL FEMMINILE

La menopausa è un momento delicato ed emozionante, un'evoluzione che segna l'ingresso in una nuova fase energetica, fondamentale per la vita di ogni donna. Durante la menopausa corpo e mente vanno incontro ad una nuova fioritura, che introduce la donna a una dimensione autentica e matura della sua esistenza. Secondo la medicina cinese la menopausa è l'età d'oro della donna; è percepita come un passaggio naturale e ineluttabile, che non segna una fine ma prelude un inizio, un nuovo e più maturo equilibrio. Dobbiamo quindi imparare ad accogliere i segnali di climaterio come un segno di potenzialità favorendo l'equilibrio energetico.

Ognuno a modo suo

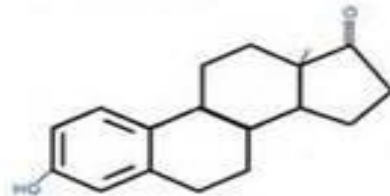


COSA SUCCEDE AL CORPO IN MENOPAUSA

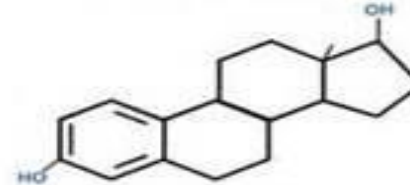
I PRINCIPALI ORMONI FEMMINILI: GLI ESTROGENI

- sono responsabili della regolazione del ciclo mestruale, della fertilità ovulatoria, dello sviluppo mammario e della bellezza femminile. I tre estrogeni principali sono: **estradiolo, estriolo ed estrone.**

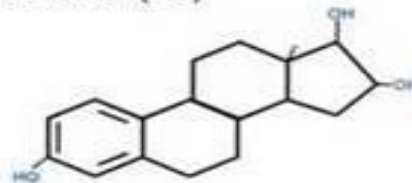
1. Estrone (E1)



2. Estradiol (E2)



3. Estriol (E3)



ESTRADIOLO:

- l'ormone più potente.

La produzione dell' estradiolo tende a ridursi in modo diverso in ogni donna, può essere progressivo, brusco o con andamento oscillante, in base a diversi fattori, come lo stato nutrizionale, lo stress e l' indice di massa corporea. Molti dei sintomi sono da associare alla diminuzione di estradiolo: le vampate, sbalzi d' umore, stanchezza, sudorazioni durante il sonno, secchezza e cali del desiderio sessuale.

ESTRONE:

- può essere buono o pericoloso.

È un ormone secreto, in epoca fertile, da parte delle ovaie, tessuto adiposo, fegato e surrene.

Quando con la menopausa diminuisce la secrezione di estradiolo, le ghiandole surrenali compensano aumentando la produzione di estrone che nel post menopausa diventa quindi l' ormone principale.

Esistono diversi tipi di estrone, uno dei quali possiede effetti protettivi sul rischio di incidenza del tumore al seno, mentre altri due sono considerati pericolosi per la salute di seno e utero perché possono attivare processi infiammatori e favorire il cancro. Il rischio cresce in base alla quantità del tessuto adiposo nel corpo, il quale se è in eccesso aumenta la produzione di estroni pericolosi. Per questo la dieta della donna in menopausa diventa fondamentale.

ESTRIOLO:

Le ricerche scientifiche sostengono che livelli elevati di questo estrogeno abbassino notevolmente il rischio di tumori al seno e non a caso queste ricerche dicono anche che donne vegetariane presentano alti livelli di estriolo nel sangue.

Questo ormone ha un' azione adattogena, cioè è in grado di agire come estrogeno in mancanza degli altri due.

Per questo, durante la menopausa, questo ormone aiuta la donna a combattere i vari sintomi fastidiosi, infatti ottimizza la flora batterica e previene le infezioni delle vie urinarie.

Cosa influenza l' orologio biologico della donna?

Il grande capo dell' operazione è sempre l' ipofisi, una ghiandola endocrina presente nel cervello alla base del cranio, che fa partire il ciclo con il flusso e lo conclude decretando l' ultima mestruazione.

I fattori sono genetici e ambientali.

Ci sono poi altri fattori come ad esempio le malattie autoimmuni (tiroidite di Hashimoto) che spesso sono associate a un' anticipazione della menopausa e ancora fumo, alcool, farmaci e pesticidi che aumentano la produzione di radicali liberi.

La normale età di ingresso della menopausa oscilla tra i 48 e 55 anni ma ultimamente si sta registrando un abbassamento dell' età d' inizio: questo è dovuto molto probabilmente al fatto che molte donne hanno una sola o nessuna gravidanza infatti il riposo gravidico che dura dal concepimento all' allattamento, permette all' ovaio di nutrirsi e rigenerarsi perché non deve mestruare.

Cosa rallenta l'arrivo della menopausa

Uno studio tedesco rileva che chi pratica regolarmente attività fisica, a 50 anni, ha un orologio biologico rallentato, inoltre, per conservare al meglio il nostro corpo è necessario poco cibo. L'ideale sarebbe ritornare al peso dei 30 anni.

- Chiunque venga sottoposto a una restrizione calorica vive più a lungo, si ammala di meno e conserva intatte le funzionalità dell' organismo. Non devono però mancare tutti i nutrienti fondamentali

Come ti accorgi che sta iniziando?

Prima della cessazione definitiva del ciclo, vi è un periodo d'irregolarità che prende il nome di climaterio. In questo periodo possono manifestarsi la maggior parte dei disturbi accusati, seppur con intensità diversa, da molte donne. Un marker preciso che decreti l'ingresso in menopausa non esiste, esistono comunque dei sintomi lamentati da molte donne: sudorazioni notturne, seguite da un senso di spossatezza, aumento di peso in quanto con la minore produzione di ormoni femminili e il rallentamento del metabolismo basale prendere peso è più facile, soprattutto nella zona addominale, insonnia, spesso ci si sveglia intorno alle 6:00 del mattino, irritabilità e sbalzi d'umore

**Perché alcune
donne hanno
più disturbi di
altre?**

Chi la vive con serenità non ha disagi

La capacità psicologica di affrontare il cambiamento è decisiva. Ogni singolo disturbo ci racconta un aspetto particolare.

Vampate: il fuoco che sale. Rossore e calore ricordano alla donna che la sua energia libidica è viva e presente.

Insonnia: la luce del femminile inespresso, la creatività che la donna soffoca o non riesce a esprimere. Questa luce tiene quindi svegli di notte perché di giorno rimane inespressa.

Cefalea: un dolore che libera le emozioni, spontaneità, flessibilità, ciclicità, apertura mentale sono tutte caratteristiche che contraddistinguono il femminile. La cefalea colpisce le donne che rimuovono la loro femminilità antepoendo troppo la razionalità all'istinto.

COME POSSIAMO AIUTARCI?

I fitoestrogeni sono un'alternativa alla terapia ormonale sostitutiva con i farmaci che invece potrebbe essere rischiosa.

I fitoestrogeni si trovano in natura in alcune piante e cibi, sono indicati perché durante la menopausa MIMANO l'azione degli estrogeni che in questa fase sono fluttuanti.



I PRINCIPALI

CIMICIFUGA

SOIA

TRIFOGLIO ROSSO



COME SPEGNERE LE VAMPATE

CIMICIFUGA: si assume in capsule una o due volte al giorno.

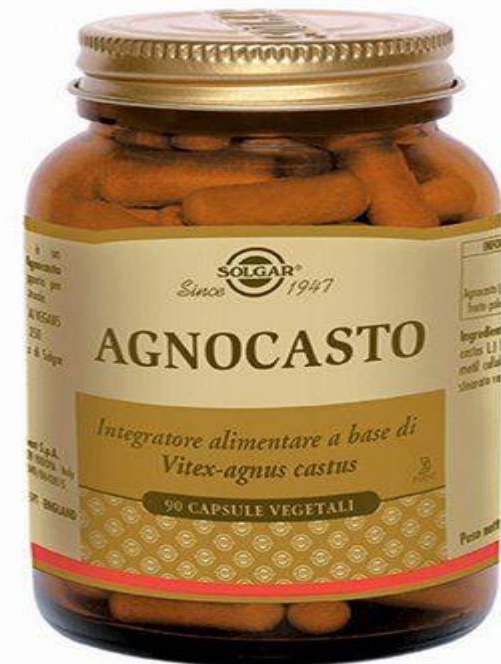
GINKGO BILOBA: una compressa al giorno da abbinare alla tintura madre di biancospino, gocce in poca acqua per tre volte al giorno.

**VITAMINA D, VITAMINA E, E
MAGNESIO.**



COME COMBATTERE LA STANCHEZZA

Per contrastare la stanchezza, frequente conseguenza delle vampate notturne che disturbano il sonno, si possono assumere 3 capsule di trifoglio rosso al giorno associato a l'agnocasto che agisce come progesterone naturale.



Cosa insegna la medicina tradizionale cinese

Le vampate si verificano più raramente fra le donne rispetto alla frequenza che si riscontra in occidente: sono una mancata radicazione dell' energia Yang, di un calore che non ha più acqua che lo mitiga. Ecco perché a tavola è importante preferire alimenti freschi come frutta e verdura (in particolare mele, pere, verdure a foglia verde).

Tra i cereali si devono privilegiare l'avena e l'orzo. Vanno evitati tutti i cibi riscaldanti come alcool, carne, zuccheri, caffè.

Consiglio l' infuso: LIU WEI DI HUANG WAN un composto di più erbe specifico per le vampate di calore.

DONG QUAI: ovvero angelica sinensis pianta nota per il benessere femminile aiuta a contrastare i disturbi della menopausa.

Per risolvere gli sbalzi di umore

Si può utilizzare il luppolo in estratto secco, una capsula alla sera e lo possiamo associare a un infuso di melissa oppure fiori di arancio e a 2/3 gocce di olio essenziale di lavanda messe tra la federa e il cuscino.

Per gli stati di leggera depressione con lacrima facile è utile l'iperico, si può assumere in tintura madre: 2 volte al giorno 50 gocce in poca acqua. L'iperico è sconsigliato qualora si stia seguendo una terapia ormonale sostitutiva.

Fiori di Bach, fiori australiani e fiori californiani

L'emozione più forte all'inizio della menopausa è l'angoscia per la perdita di una parte di sé accompagnata dalla paura di invecchiare, di non piacere più, di non essere più donna. Questi sentimenti se non controllati possono portare a pesanti somatizzazioni e alterazioni del comportamento alimentare. Possiamo trovare un valido aiuto con la floriterapia.

Pretty face per la paura di invecchiare

Walnut per accettare il cambiamento

Wild rose o Mustard come antidepressivo naturale

Mulla Mulla per le vampate 7 gocce per ogni vampata

Equilibrio donna per gestire l'aspetto ormonale emotivo

Cosa fare per restare giovani?

Rallentare l'invecchiamento si può.

Il primo consiglio è quello di ridurre la quantità di cibo e aumentare la quantità di vegetali.

L'università di Yale ha parlato dell'**ormone Fgf21**, l'ormone della longevità. La secrezione di questa molecola aumenta quando si assume meno cibo. Mantenere efficiente il corpo: le comodità e la pigrizia ci spingono a non svolgere sport con regolarità ma favorire una buona funzione cardio-circolatoria aiuta a mantenere elastici muscoli e giunture, nello stesso tempo ridurre i farmaci di sintesi sostituendoli a rimedi naturali fa sì che il nostro corpo sia meno intossicato.

Infine dare spazio ai propri interessi e inclinazioni: anche questo ci mantiene più giovani

*Non è il tramonto ma la
vera rinascita: credi in
te stessa*



*Grazie per
l'attenzione*