

LA MENOPAUSA

L'età fertile della donna dura circa una quarantina di anni, dopo di che il ciclo mestruale cessa e la donna entra nella seconda fase della sua vita, una fase più tranquilla senza oscillazioni ormonali. Questa fase di transizione, però, può essere molto lunga e comportare squilibri ormonali, con i conseguenti disturbi tipici della fase pre-,peri e postmenopausale, come vampate di calore, nervosismo, insonnia, depressioni, problemi cardiaci, ecc..

Più la donna è sana, conduce uno stile di vita sano e si alimenta in maniera giusta, meno sono le probabilità che abbia grossi disturbi menopausali. Più aumenta lo stress e altri squilibri dell'organismo, più aumentano anche i disturbi in menopausa. Per questo è importante arrivare a quel momento in uno stato di benessere generale e di equilibrio sia fisico che mentale, e la fase più importante non è il momento in cui inizia la menopausa, ma gli anni precedenti, perché le disarmonie si instaurano nel corso degli anni.

Anche il fatto di non accettare la menopausa ha una grossa influenza sui sintomi, specialmente sulla sopportabilità dei sintomi. La menopausa non è il momento in cui si passa dalla gioventù alla vecchiaia, è il momento in cui si può iniziare a rilassarsi e a godersi pienamente quello che si è creato finora, senza lo stress di dover gestire anche il fastidioso ciclo ormai divenuto inutile, visto che dopo i 40 anni è comunque sconsigliato avere figli: lo stress per la mamma è troppo elevato e il bambino ha un altissimo rischio di handicap.

LA PREMENOPAUSA

La menopausa non inizia con le vampate di calore, c'è una lunga fase premenopausale, detta premenopausa o climaterio, di anche 5 anni, che porta sintomi molto diversi, simili a quelli della sindrome premestruale, perché infatti la causa è la stessa: carenza di progesterone e conseguente relativo eccesso di estrogeni.

Il progesterone è il primo ormone che diminuisce nella donna matura, inizia a diminuire molto prima dell'estrogeno, provocando una lunga fase di cicli più corti del normale a causa della carenza di progesterone, l'ormone che stimola la maturazione del corpo luteo, attivo nella seconda fase del ciclo, e di perdite più forti, a causa del relativo eccesso di estrogeni, che provocano una maggior crescita delle mucose. A volte in questa fase si formano anche miomi, che causano mestruazioni ancora più copiose e dolorose.

Gli altri sintomi di questa fase premenopausale sono uguali a quelli della sindrome premestruale: nervosismo, irritabilità, ipersensibilità, cefalea, tensioni al seno, ventre gonfio, stanchezza, aumento di peso.

FITOTERAPIA

In questa fase sarebbe molto sbagliato prendere estrogeni o sostanze simili all'estrogeno, perché peggiorerebbero i sintomi. La cura giusta in questa fase sono i preparati a base di **agnocasto**, che come confermato dalle ricerche, riducono significativamente tutti i sintomi, sia organici sia psichici, oppure la radice di Yams. Non sono medicinali da prendere di propria iniziativa. Si rivolga alla Naturopatia per il dosaggio esatto.

Anche l'olio di **enotera**, grazie al suo contenuto di acido γ -linoleico, ha effetti benefici sull'ormone prolattina, che in questa fase è carente. Non è stata verificata l'efficacia sperimentalmente, ma ci sono molte donne alle quali porta benefici. Questo è un medicinale che si può prendere anche di propria iniziativa.

AGNOCASTO

Vitex Agnus Castus

Principi attivi:

Glicosidi iridoidi:
Aucubina e Agnuside
flavonoidi, oli eterici.



Effetti: stimola la secrezione di LH e progesterone, inibisce la secrezione di prolattina

Indicazioni: sindrome premestruale, premenopausa con carenza di progesterone, metrorragia, infertilità causata da carenza di progesterone.

LA MENOPAUSA

Dopo questo periodo inizia la fase più conosciuta della menopausa con:

vampate, sudorazione eccessiva, insonnia, aumento della pressione arteriosa, palpitazioni, capogiri, secchezza delle mucose vaginali che può portare a cistiti o candidosi (vedi foglio informativo sulla cistite), problemi sessuali dovuti alla carenza di libido dovuta ad un calo del testosterone, o anche alla secchezza delle mucose, perdita di capelli, rughe e pelle secca.

CIMICIFUGA

Cimicifuga racemosa

Principi attivi:

Glicosidi triterpenici,
flavonoidi.



Effetti: Agonista dei recettori B di estrogeno presenti nel cervello, nelle ossa e nel sistema cardiovascolare. Inibisce la produzione di LH e quindi diminuisce le vampate di calore. Dilata i vasi sanguinei e stimola la circolazione periferica.

Indicazioni: menopausa con carenza di estrogeno e vampate, dismenorrea. Non stimola la crescita dei tumori al seno, al contrario degli estrogeni sintetici.

FITOTERAPIA:

In questo momento il rimedio migliore è la radice di **Cimicifuga**, che ha sostanze simili all'estrogeno. Anche l'efficacia della Cimicifuga è stata provata scientificamente in numerosi studi: allevia soprattutto le vampate. Effetti simili hanno il **trifoglio** e il **melograno**. Essi sono meno efficaci della Cimicifuga, che è utile provare in ogni caso come prima opzione. Un ottimo rimedio inoltre è la **soia**, è molto consigliato consumarla come alimento, in aggiunta ai rimedi fitoterapeutici scelti: circa mezzo litro di latte di soia al giorno è già da solo un ottimo rimedio contro le vampate e anche altri sintomi della menopausa come la perdita di capelli.

Per gli altri sintomi è utile integrare la terapia con rimedi specifici:

- nel caso di depressioni o cattivo umore, la pianta giusta è l'**iperico**,
- contro ansia e stati di panico il **kava-kava**
- contro lo stress e il nervosismo esiste un'ottima tisana Greenspirit a base di **passiflora**.
- contro i problemi cardiaci è sempre utile il **biancospino**, in caso di seri problemi però bisogna andare più a fondo della cosa.
- in caso di stanchezza, nervosismo e carenza di libido si può prendere il **ginseng**, o ancora meglio il "ginseng delle donne", cioè l'**eleuterococco**.
- per ridurre la sudorazione è utile la **salvia**, che inibisce la secrezione ghiandolare.
- nel caso di secchezza delle mucose vaginali, è utile usare oli e creme a base di **oli naturali**, e così via. La naturopata Le consiglierà i rimedi giusti per Lei.

ELEUTEROCOCCO

Eleuterococcus senticosus

Principi attivi:

Eleuterosidi, steroli, glucosidi, cumarine, acidi fenolici liberi e saponine



Effetti: Adattogene e immunomodulante, attiva le prestazioni mentali e diminuisce la produzione di adrenalina.

Migliora la prestazione fisica e mentale senza indurre nervosismo o agitazione e senza turbare il sonno.

ottimizza la secrezione degli ormoni, stimola le ghiandole surrenali e sessuali, con un conseguente aumento della libido, migliora la circolazione sanguigna.

Indicazioni: Prevenzione di malattie, stanchezza, scarse prestazioni mentali, convalescenza, turbe sessuali, frigidity, calo di libido in menopausa.

ALIMENTAZIONE

Per quanto riguarda l'alimentazione, è importante cambiare abitudini alimentari, per diversi motivi. Innanzitutto ci sono alimenti che possono aiutare a riequilibrare gli ormoni e quindi alleviare i sintomi, e poi c'è un altro problema fondamentale cioè che ogni età ha le sue necessità: ai bambini servono per crescere alte dosi di carboidrati, sufficienti proteine, molto ferro e sono sufficienti dosi abbastanza ridotte di frutta e verdura, perché il loro intestino riesce ad assimilare molto bene i nutrienti quali vitamine, minerali, enzimi e sostanze secondarie. Più si cresce, più l'intestino si intasa e quindi c'è più bisogno di frutta e verdura. Finita la crescita, il fabbisogno di proteine diminuisce, e quello di carboidrati si adatta al movimento fisico, che, nel caso di chi lavora in ufficio, a volte è quasi nullo. Quindi un adulto deve mangiare molta più verdura di un adolescente. Superati i 35 anni, inizia un altro processo importante: il nostro fabbisogno basale scende: ci servono meno calorie di prima per fare le stesse cose. Più si va avanti con l'età, più scende. Mentre il fabbisogno di vitamine e minerali sale, perché la capacità di assimilazione diminuisce. Quindi l'alimentazione di una donna tra i 40 e i 50 anni deve essere diversa da quella della stessa donna quando aveva 30 anni. E' molto importante adattarsi all'età e non continuare a cibarsi delle cose alle quali si è abituati. Questo ovviamente vale anche per gli uomini. Ma ora parliamo delle donne.

L'alimentazione ideale in tutte le fasi della menopausa è la seguente:

-fare al massimo 3 pasti, se si conduce vita sedentaria meglio 2 al giorno. Più pasti intasano il sistema digerente, fanno ingrassare e indeboliscono anche il metabolismo e il sistema immunitario.

-consumare grandi quantità di **verdura e frutta locale di stagione**, preferibilmente biologica, almeno 7 manciate al giorno, distribuite tra i pasti, variando tra tutti i tipi e i colori (bianco, giallo, rosso, arancione, viola, verde). La verdura è importantissima per il suo contenuto di minerali, vitamine, fibre e sostanze secondarie come i fitoestrogeni (vedi sotto)

-tra i prodotti animali preferire il **tofu** e il **pesce** piuttosto che la carne, i latticini e le uova. I prodotti fatti con il latte di **soia** in menopausa sono molto più adatti dei latticini, perché la soia è il principale fornitore di fitoestrogeni. Si consiglia anche di bere il latte di soia, ad esempio nel caffè o nel chai, e usarlo per tutte le preparazioni a base di latte (creme, besciamella, omelettes, torte...)

Anche passare alla nutrizione completamente vegana è un'ottima idea per questo periodo di transizione e può fare solo bene.

-mangiare molti **legumi** di tutti i tipi, **semi oleosi e frutta secca**, che contengono acidi grassi $\Omega-3$, fitoestrogeni, vitamine E e B, calcio, magnesio e altri minerali e oligoelementi utili.

-tra i cereali preferire quelli **integrali** piuttosto che raffinati, contengono più fibre, vitamine, minerali e fitoestrogeni.

-tra i grassi preferire i grassi vegetali ricchi di **grassi polinsaturi** come noci, mandorle, nocciole, semi di lino, sesamo.

-mantenere il **peso ideale**: troppo grasso aumenta il rischio di sindrome metabolica, alza la pressione, peggiora tutti i sintomi psichici, soprattutto la depressione, aumenta la sudorazione e i problemi cardiaci. Troppo poco grasso, specialmente troppo poco grasso addominale, il quale produce ormoni, peggiora i sintomi psichici, soprattutto il nervosismo, l'irritabilità e l'insonnia, provoca un calo della libido, favorisce l'osteoporosi.

Le sostanze più importanti in menopausa sono:

Vitamina E: allevia notevolmente le vampate, le depressioni, la stanchezza e l'atrofia delle mucose.

Vitamina C: allevia vampate, crampi, stanchezza, previene arteriosclerosi

Vitamine B e acido folico: aiutano il fegato a riequilibrare gli ormoni e a prevenire l'arteriosclerosi.

Vitamina D: riduce la perdita di calcio nelle ossa, previene l'osteoporosi, aiuta contro i problemi cardiovascolari e contro tutti i tipi di infiammazioni

Calcio e Magnesio: il magnesio riduce il nervosismo e tutti i sintomi psicologici, e aiuta a dormire meglio. Il calcio aiuta a ridurre il rischio di osteoporosi. Vanno presi assieme in rapporto 2:1.

Acidi grassi Ω -3: aiutano a prevenire l'arteriosclerosi, alleviano la secchezza delle mucose e riducono anche gli altri sintomi.

Fibre: aiutano a depurare l'intestino dalle scorie e quindi a migliorare l'assimilazione dei cibi, prevengono la stitichezza.

Fitoestrogeni contenuti nei cibi:

I fitoestrogeni sono le sostanze contenute nelle piante che agiscono come l'estrogeno nel nostro corpo, ad esempio lignani e isoflavoni. Ingerendo spesso piante che ne contengono si possono alleviare tutti i sintomi in maniera completamente naturale. I prodotti con più fitoestrogeni in assoluto sono la **soia** e i **semi di lino**. Anche altri alimenti comunque ne contengono e vale la pena integrarli nell'alimentazione.

Alimenti ricchi di fitoestrogeni:

Soia, germogli di soia	Pera
Latte di soia e i suoi derivati	Broccoli
Tofu	Cavolfiore
Lenticchie	Cavolini di Bruxelles
Fagioli	Germogli di trifoglio e alfalfa
Ceci	Senape
Piselli, fagiolini	Semi di lino
Arance, limoni, pompelmo	Cereali integrali
Cipolle, aglio	Carote
Mela	Finocchio
Olio di oliva	

OSTEOPOROSI

Un altro problema legato alla menopausa è l'osteoporosi: la carenza di estrogeni inibisce l'assimilazione del calcio nelle ossa. Questo grava soprattutto sulle donne con menopausa precoce (prima dei 45 anni). In questo caso è utile prendere la Cimicifuga, anche se non si hanno vampate o altri sintomi perché la Cimicifuga, come ho scritto più in alto, attacca ai ricettori B di estrogeno presenti nelle ossa e quindi aiuta ad integrare il calcio nelle ossa. Inoltre è utile aggiungere molta soia o latte di soia all'alimentazione quotidiana, perché anche gli isoflavoni di soia hanno un effetto simile all'estrogeno, andare al sole tutti i giorni almeno mezz'ora per produrre sufficiente Vitamina D e fare molto movimento fisico, soprattutto come corsa, salto o altre attività che stimolano le ossa. Per assicurare l'apporto di calcio all'organismo è utile bere un'acqua minerale senza gas che contenga molto calcio, almeno 250-300 mg/L, molta verdura bianca e frutta secca.

ESERCIZIO FISICO

Il moto è molto, molto importante durante la menopausa, perché aiuta ad equilibrare gli ormoni, specialmente in caso di cattivo umore, depressioni, nervosismo, insonnia, inoltre come abbiamo visto previene l'osteoporosi, perché le ossa reagiscono agli stimoli rinforzandosi e quindi inglobando calcio e fosforo, poi perché disintossica, sgonfia i tessuti e aiuta il metabolismo, stimola la digestione che può essere pigra con il passare dell'età e provocare a sua volta disturbi, e infine, molto importante, previene anche la sindrome metabolica, cioè abbassa il tasso di colesterolo nel sangue, favorisce il mantenimento o il raggiungimento del peso ideale, allena il cuore e quindi previene l'infarto e tutti i problemi cardiovascolari.

Per allenare il cuore si consiglia di fare ogni giorno almeno mezz'ora di **corsa o altro sport aerobico** che porti i battiti a 2/3 del massimo. Questo significa che durante lo sport si deve ancora riuscire a parlare ma ansimando, insomma, uno sforzo ragionevole: né troppo né troppo poco. Le donne malate di cuore però devono stare particolarmente attente a non esagerare e iniziare un po' alla volta, i primi giorni solo 10-15 minuti di camminata e poi ad aumentare per migliorare la condizione fisica. E' molto importante mantenere l'allenamento adesso, prima che sia troppo tardi.

Per disintossicare, mantenere flessibili gli arti, dormire meglio, alleviare i sintomi psichici e migliorare la tensione della pelle e dei muscoli si consiglia di fare **Yoga**, sia al mattino che alla sera.

Contro insonnia, nervosismo e sbalzi di umore è utilissima la **meditazione**.

Per mantenere in forma il fisico e tutti i muscoli, inoltre contro il nervosismo, è ottimo anche il **nuoto**, 1-2 volte la settimana.

Anche il **nordic walking** ha effetti molto positivi sulla tonicità e sull'umore e aiuta a dimagrire. Inoltre i classici **percorsi vita** non sono da sottovalutare, soprattutto per la loro praticità che ci porta a farli con regolarità, e poi perché sono immersi nel bosco, elemento di base per il nostro equilibrio emotivo. Anche regolari passeggiate nel bosco hanno un effetto benefico che supera le aspettative.

EQUILIBRIO

In menopausa è importante trovare il proprio **ritmo** e mantenerlo. Il ritmo è alla base della vita e un ritmo troppo frenetico o irregolare può causare molti disturbi, soprattutto in questo periodo di transizione.

Cura il ritmo del sonno: quante ore ti servono per stare bene? Qual è l'orario perfetto per andare a dormire e per svegliarsi? Ogni giorno quando ti alzi, registra se hai dormito bene e se ti senti in forma, in riferimento a quante ore hai dormito, a che ora sei andata a letto e anche a cosa hai

mangiato per cena e che cosa hai fatto dopo cena. Sono tutti fattori importanti che influenzano il sonno, e il sonno è molto importante per il benessere, e anche per l'aspetto fisico.

Cura il ritmo dei pasti: hai sempre fame quando è ora di mangiare? Se ti senti ancora piena dal pasto precedente e non hai appetito, è un pessimo segno, vuol dire che stai intasando i tuoi organi digestivi e indebolendo il metabolismo. Riduci i pasti, meglio mangiare soltanto due volte al giorno, se non sei troppo magra. Cerca degli orari che possano essere comodamente conciliabili con le tue attività giornaliere e il tuo lavoro. Cerca di mantenere gli stessi orari tutti i giorni. Fai pasti sostanziosi, non fare mai spuntini o mangiucchiare mentre cucini, mette sottosopra il ritmo degli organi digestivi.

Nel caso non l'abbia fatto finora, è anche il momento di trovare la propria **identità spirituale**, oltre che il proprio posto nella società dove sei inserita, nel pieno rispetto del tuo **essere donna**. A volte proprio in questo periodo ci si accorge che alcune cose non sono più adeguate alla propria vita: è il momento di cambiarle! Non farti intimidire dalle voci critiche (spesso invidiose) che ti etichettano come "midlife crisis" o simili baggiate. Adesso hai 100% il diritto di prendere in mano la tua vita, e creare il tuo futuro esattamente come lo vuoi tu e nessun altro.

Cosa non ti piace della tua vita? Abbi il coraggio di cambiarlo!

Il tuo futuro è quello della donna saggia, in antichità venerata e ossequiata, perché portatrice di sapere ed esperienza. Il tuo compito adesso è quello di fare da guida per tutte le donne più giovani, per i tuoi figli e per tutte le persone che hanno bisogno di consiglio, ma prima di ciò devi stare bene tu.

È il momento di realizzare i propri sogni, quelli che forse da decenni aspettano il loro momento. Adesso hai la maturità di valutare se sono progetti validi o meno, e se non li hai dimenticati finora, un motivo ci sarà.

Per avere sempre la forza e l'energia di condurre la tua vita come vuoi tu, a scapito di tutte le difficoltà, è importante, adesso come mai, essere in armonia con la Terra e con sé stessa, soprattutto con la propria spiritualità. Ognuno ha il suo modo di farlo, io comunque consiglio a tutti di curare la propria connessione con Madre Terra, con lunghi, regolari e consapevoli soggiorni all'aperto. Anche rituali in casa possono essere un grande aiuto, e, come ho già scritto sopra, Yoga e meditazione sono strumenti davvero efficaci per trovare e mantenere l'intima connessione con il proprio corpo e la propria anima, e di conseguenza con tutto l'Universo.