

REGENERARSE EN LA MENOPAUSIA

Me contaron que una tribu del centro de Africa utiliza una trampa muy ingeniosa para cazar monos vivos. Tejen con fibras vegetales una especie de botella de cuello ancho y largo, de forma que el animalito pueda meter la mano para coger los cacahuetes que le han puesto de cebo en el fondo del recipiente. Con el puñado de sabrosas semillas bien cogido es imposible sacar la mano de la cesta pero todavía es más difícil soltar la comida que ya la imaginaba en la boca. El mono tira infructuosamente de la cesta bien atada al árbol y no quiere soltar las frutas que creía suyas, quizá por miedo de no encontrar otras. Atrapado el pobre simio en el dilema comida o libertad, pronto es envuelto por la red del cazador que con menos dudas lo observaba agazapado en la proximidad.

Es muy probable que quien inventó ésta trampa se hubiera visto en una situación parecida en más de una ocasión, pues no es raro quedar prendidos por lo que creemos de nuestra propiedad y que por las vueltas que da la vida, ya no nos comeremos. Y ésta resistencia al cambio nos impide adquirir la libertad que procura el desprendimiento y nos hace presas fáciles de cazadores desaprensivos que nos usan para su negocio.

Dejar ir para poder adquirir, vaciarse para volverse a llenar, respiración rítmica que se muestra en todos los niveles de lo que está vivo. Pulso vital que nos agita a su paso, más allá de nuestra voluntad a veces con placer otras con dolor, en expansión o contracción. Permitir que ocurra, contener el miedo para no interferir en la alternancia, vivir en el cambio y como máximo modular los extremos, es la sabia actitud que nos lleva hacia la salud y posibilita la felicidad.

La mujer puede adquirir ésta sabiduría con más facilidad que el hombre ya que, en tanto está relacionada con la reproducción, está más cerca de la fuente de la vida y vive por ello más explícitamente éste ritmo en su cuerpo. El ciclo menstrual, el embarazo y parto, la lactancia, la menopausia son experiencias vitales no solamente saludables sino que también transmiten una especial comprensión del significado de la vida a quien las vive plenamente. La condición para que ésto sea así es que la mujer afronte los cambios rítmicos con los que la vida pulsa en su cuerpo desde una perspectiva positiva, con confianza en su propia vitalidad, ésta es la postura de la persona sana y desde ella las transformaciones a que la vida nos somete son fuente de alegría y comprensión.

La menopausia es un período especialmente turbulento en la vida de la mujer, pero no necesariamente asociado con enfermedad. Entender por qué se acostumbra a relacionar negativamente con estados de carencia o pérdida nos ayudará a afrontar la situación de manera más inteligente y creativa. Con demasiada frecuencia nos acabamos creyendo lo que se nos

repite una y otra vez y asumimos el papel que la cultura dominante nos determina. En cierta forma somos lo que creemos que somos y así como el hombre que centra su vida en el trabajo y toda su existencia toma sentido de su actividad profesional, cuando lo jubilan o lo despiden se derrumba totalmente y entra en depresión o incluso se enferma gravemente, del mismo modo si la mujer obtiene sentido para su vida únicamente como madre, al terminar la posibilidad de serlo su existencia corre el riesgo de hacer crisis tanto física como psíquicamente.

Es fácil entender la importancia de encontrarse bien antes de afrontar un cambio . Si nos tenemos que mudar de casa mal acabaremos si antes de empezar ya tenemos lumbago. La menopausia es una mudanza de significados, un profundo cambio de valores que se produce en la inflexión de la curva, en la mitad de la vida. Queda mucho por vivir y por hacer, en nuestra sociedad la esperanza de vida es de casi ochenta y cinco años y todos estamos de acuerdo en que lo importante es la calidad más que la cantidad. En ése centro de la curva vital podemos contemplar desde una posición de privilegio por un lado el ascenso y la independencia respecto a nosotros de los hijos ya criados y por otro la mayor o menor decrepitud en nuestros padres, en función de la gestión que hayan podido hacer de su propia salud. Es tiempo de balance, se cierra un ejercicio y comienza otro, no partimos de cero, de nosotros depende, en parte que lo vivido signifique carga y desgaste o riqueza y experiencia. Esta es la alquimia verdadera, la transformación de las plumas cargadas que arrastramos del pasado en atractiva riqueza y la menopausia es un buen momento para dejar atrás lo que no sirve, aligerar las cargas y con aquello que nos parece inevitable que no nos gusta y tampoco lo podemos desprender, valorarlo de nuevo, tratar de verle otros aspectos para destilar lo mejor de ello. Muchas veces la fruta dulce y sabrosa está envuelta en cáscara amarga.

Quien tema, en el cambio, perder el atractivo ha de recordar que lo valioso es lo que nos atrae en todas las personas. Y el valor no depende ni de la apariencia ni de la edad sino de aquello a lo que uno da importancia. El paso del tiempo, la maduración hace que se mude lo que nos parece valioso, de forma natural, desde la superficie hacia la profundidad y desde lo más denso a lo más sutil. Con mucha frecuencia es a partir del cese de las reglas o coincidiendo con ello que la mujer puede liberar su atención de lo que hasta ése momento la tenía atrapada y se producen aperturas internas que posibilitan el desarrollo espiritual efectivo en la mujer.

De la menopausia surge una mujer nueva, con más fuerza física pues ha dejado de tener las pérdidas de la regla, mucho más estable emocionalmente ya que no está sometida a las variaciones hormonales del ciclo menstrual y con más determinación en el carácter ya que en proporción, al disminuir los estrógenos, va a tener más hormonas masculinas. La menopausia vivida desde la salud, posibilita a la mujer realizar lo que tenía pendiente o proyectarse en una nueva forma externa, más independiente de la opinión de los demás. No hace falta decir que la sexualidad, el deseo y la satisfacción no desaparecen, lo que es seguro es

que cambian y no solamente porque ya no existe el miedo al embarazo no deseado sino también por la libertad que surge del conocimiento y la aceptación de los signos y sensaciones que nacen del propio cuerpo

La base firme que permite asimilar el cambio sin enfermarse está asentada sobre un trípode que aunque lo repitamos mil veces parece que nunca es suficiente:

- 1- Actividad física, si es posible al aire libre.
- 2- Dieta equilibrada.
- 3- Actitud positiva.

El movimiento es lo que permite que el calcio se fije en los huesos y esto ocurre gracias una vitamina que se fabrica en la piel cuando es expuesta a los rayos del sol. En nuestro medio la exposición al sol es suficiente incluso sin necesidad de tomarlo especialmente. La actividad física con frecuencia es insuficiente y ha de ser compensada por el gimnasio. El inconveniente de ésto es que a muchas mujeres les resulta muy aburrido o un trabajo más a añadir a los muchos que la vida conlleva, por eso hay que buscar un ejercicio que genere gozo y que resulte divertido de practicar. El baile es a mi entender, dentro de los movimientos con ritmo, un ejercicio fácil y accesible , en compañía o sola y sin necesidad de grandes montajes ni gastos, se puede insertar en la vida cotidiana sin que resulte una carga añadida. Y por supuesto caminar, con la cadencia que cada una le pone, dejando ir el cuerpo y sin que se agite la respiración, entre el cielo y la tierra, simplemente.

Las cosas sencillas están más próximas a lo auténtico, también en dietética. Así una dieta equilibrada no puede ser nada raro ni complicado. Comer frutas, verduras y legumbres en abundancia. Cereales integrales y frutos secos. Algo de pescado y muy poca carne (una vez a la semana es suficiente), son los elementos básicos de una dieta que nos permita disfrutar de la comida en compañía, es decir sin el componente socialmente aislante de la dieta especial. Las dietas para la mayoría de gente no son saludables, ni física ni emocionalmente. La comida es para disfrutarla en compañía y sabe mejor cuando la cantidad no es mucha. El estómago no debe nunca llenarse pues se dilata y en la proxima comida nos pedirá más cantidad para encontrar la misma sensación de saciedad. La satisfacción nunca es permanente, pronto da lugar a su opuesto, admitirlo y aceptarlo nos evitará muchos esfuerzos vanos.

La leche y sus derivados merecen una mención especial ya que tanto se insiste desde algunos medios en que se ha de incrementar su ingesta en ésta época de la vida;es cierto que son fuente abundante de calcio y proteínas pero también que son complicados de digerir y pueden dar problemas colaterales. El yogurt y el kefir son los lácteos mejos adaptados al intestino del adulto. Las legumbres y las algas son una alternativa fácil y

saludable y a través de ellas se puede obtener todo el calcio que la mujer necesita, en este período de la vida como en otro cualquiera. La soja es la legumbre reina para la mujer que ha cumplido los cuarenta, por su abundancia en proteínas, tantas como la carne, por la particularidad de sus grasas que incrementan el colesterol bueno y reducen el de baja densidad y sobre todo por la abundancia de isoflavonas que contiene va a estimular los receptores de estrógeno, moderando la disminución fisiológica que se produce a partir de esa edad.

Hay cosas que merece la pena perder y entre ellas la costumbre de comer harinas y azúcares refinados ya que entre otros muchos inconvenientes que producen, el aumento de la acidez de los líquidos internos hace que se elimine el calcio del hueso y del diente, que se inflamen las encías y no se fije el calcio que se ingiere con la comida. Así que poco se conseguirá con los tan cacareados suplementos si no se cambian los hábitos alimentarios. Aprender a dejar unas cosas para adquirir otras, valorar lo ganado como mejor que lo que se deja es el truco que transforma la rabia y la pena, propias de la pérdida, en alegría.

La actitud positiva es fácil de proponer pero no tanto de conseguir. No se trata de fingir ni de repetirse “todo va bien”, para conseguir que sea así. A lo máximo que se llega con esta actitud es a hipnotizarse o a sugestionarse durante un tiempo. La realidad interna es muy obstinada y reaparece una y otra vez, como un molesto invitado, cuando menos nos apetece. Otra lectura de nuestra historia personal, más amplia y generosa, fluye de manera natural cuando hemos soltado los nudos que bloqueaban el paso de la energía y nos estaban imponiendo las incómodas posturas, tanto físicas como internas, propias de la enfermedad.

En los momentos de cambio, cuando las cosas se mueven, aparece la ocasión de modificar lo que hasta entonces nos parecía imposible. Hay medicamentos homeopáticos de uso más frecuente en la menopausia que actúan como llaves para desbloquear las más difíciles situaciones personales. Aprovechando el impulso que proporciona el cambio hormonal, el medicamento homeopático, capaz de producir el estado más similar a la situación que se está viviendo, conduce la fuerza vital en una reacción saludable y curativa.

Podemos usar la homeopatía tanto de forma preventiva, para obtener un estado de salud más favorable para afrontar el cambio, como de forma curativa cuando aparecen los malestares ya sean éstos de orden físico o moral.

Lachesis es uno de los remedios más comunes en la menopausia, se trata de un estado en el que se muestra el poder de la energía sexual en aspectos positivos como intuiciones, captaciones muy rápidas o incluso clarividencia y otros muy negativos como celos, posesividad y tremenda agresividad cuando siente que la dejan de lado. Son mujeres particularmente locuaces que no soportan nada que les oprima ni les haga sentir encerradas

ya que la sensación de asfixia les resulta insoportable. Tienen sofocaciones muy fuertes, ascendentes y por lo general sin sudor. aunque su piel tiene una cierta humedad. Tienen importantes problemas circulatorios con tendencia a las hemorragias y a la hipertensión, ésta es una combinación peligrosa que hay que vigilar especialmente. Son mujeres de una gran energía que en estado de equilibrio pueden usar como un poder de forma muy creativa y se trata de personas que con frecuencia tienen un magnetismo que les da capacidad terapéutica.

Las indias nativas de Norteamérica nos han legado el conocimiento de muchas plantas medicinales que ellas usaban, como la Cimicífuga, el Caulóphilum y el Viburnum, para los problemas derivados de alteraciones hormonales. Los homeópatas recogieron su experiencia y la incrementaron mediante comprobaciones y preparaciones diluidas que han permitido la observación de toda su capacidad curativa. La Cimicífuga, por ejemplo que en su forma cruda tiene un fuerte efecto estrogénico, en dilución homeopática es capaz de dar salida a la mujer menopáusica deprimida que siente como si estuviera rodeada de una densa nube negra. Se trata de una mujer de natural excitable y extrovertida, con vivencias emocionales muy intensas que les pueden llevar a manifestaciones fóbicas. Con muchos dolores musculares, son con frecuencia diagnosticadas de fibromialgia o reumatismo muscular y sufren una especial rigidez de la zona cervical. La vida les ha llevado a una situación que viven con desesperante impotencia, en una imagen onírica fácil de interpretar, la describen como si tuvieran los brazos atados al cuerpo o las piernas quebradas. Es también fácil de entender el dolor muscular que esto puede provocar, así como las fases de profunda tristeza en las que con frecuencia caen. La reacción curativa que provoca la Cimicífuga da una salida global a un estado en el que muchas mujeres pueden encontrarse como consecuencia de situaciones familiares aparentemente irresolubles.

La mujer de Calcárea Carbónica acumula a su alrededor densas capas de materia que la protejan de sentir esa profunda angustia o vacío que le resulta insoportable. A semejanza de la ostra de la que ha sido elaborado el medicamento se cubre de un duro caparazón y se agarra con fuerza a la roca que la sostiene. Esto da como resultado, al tratar de llenar con comida el angustioso vacío, una importante tendencia al sobrepeso y una actitud muy acumuladora respecto a las cosas materiales que la rodean. Sus huesos, pierden calcio de manera alarmante a pesar de ingerirlo incluso en exceso. Es como si la roca que representa todo lo que hasta ese momento era firme y fuerte, se desmoronara. También la alteración del metabolismo del calcio es responsable de los problemas circulatorios y la hipertensión tan frecuentes en la mujer que ha dejado de menstruar. Las sofocaciones de Calcárea Carbónica son ascendentes y con sudor generalizado pero es más característico el calor de los pies y las piernas.

La preparación homeopática de Valeriana tiene un campo de acción mucho más amplio que el conocido efecto inductor del sueño. Es un remedio muy eficaz para las sofocaciones en las mujeres nerviosas, ansiosas

e irritables, con dolores articulares y dificultades para dormir a raíz del cambio hormonal.

Apartir de la tinta de la Sepia se elabora un maravilloso medicamento de uso casi exclusivamente femenino. La mujer en un estado de Sepia tiene bloqueada la energía en la pelvis y ésto le genera desde acumulación de sangre venosa en las piernas hasta múltiples trastornos hormonales que derivan de la insuficiencia de secreción de sus ovarios. El carácter se le torna duro y pareciera que para ella todo en la vida fuera trabajo y obligación, muy pocas cosas o ninguna, le reportan placer y gozo de vivir. En su historia son frecuentes los trastornos menstruales con intensa tensión antes de las reglas, momento en que se marcan más los aspectos negativos, pudiendo llegar a la depresión. El estado de Sepia durante la menopausia se acompaña de tristeza e irritabilidad, con muy poco deseo sexual, la molesta sequedad vaginal la hace rechazar toda intención en éste sentido.

Sulphur es un medicamento que puede estar indicado en todas los momentos de la vida. Durante la menopausia se acentua la habitual calurosidad de éstas pacientes de forma que viven las más intensas sofocaciones. Su carácter abierto y optimista, su actitud extrovertida y de fácil relación social pueden encontrarse en ésta época de la vida contrastadas con la evidencia de lo que ya no podrán realizar. Si a ésto añadimos la tendencia a la autointoxicación de Sulphur comiendo y bebiendo en exceso, se pueden generar en estos casos peligrosas dependencias y hábitos tóxicos. Sulphur les ayudará a cambiar de costumbres con la comida y la bebida, disminuirá la ansiedad y promoverá la eliminación de las toxinas con un saludable efecto depurativo. La piel de Sulphur es generalmente lugar de conflictos y en la menopausia se puede encontrar especialmente seca y descamada, con zonas rojas y picor intenso. En éste nivel Sulphur actuará como hidratante y calmante.

Cada día en el dormir y el despertar experimentamos lo que significa el renacer a un período totalmente nuevo. Muchas veces en la noche, cuando no podemos conciliar el sueño, se nos presentan los problemas desproporcionadamente grandes y difíciles, luego cuando amanece no nos parecen las cosas tan complicadas. El saberlo permite que podamos tener paciencia, saber esperar a que pase la nube, confiar en que el nuevo día traer posibilidades que nunca se nos hubieran ocurrido, ésta es la actitud que abre la mente y la desplaza de los problemas hacia las soluciones.

Dr. Miguel Luqui Garde
Julio del 2001
Barcelona

Me gustaría añadir un recuadro con los principales productos con isoflavonas de la soja. Resaltando que se necesitan aprox. 50 mg. diarios para obtener efectos clínicos

PRODUCTO	SOJA TRANS	ISOFLAV.	COMERCIAL	ENVASE
----------	------------	----------	-----------	--------

GENICA	por cápsula			
--------	-------------	--	--	--

Isoflavonas

superconcentrado	NO	38mg	SOLGAR
------------------	----	------	--------

Comp.

Isoflavonas de

soja	NO	30mg	GSN
------	----	------	-----

---Caps.

Bioisoflavonas	?	15mg	EUROBIO
----------------	---	------	---------

-Caps.

Phytosoya	?	17mg	ARKOCHIM
-----------	---	------	----------

-Caps.

Ultraisoflavone	No	50mg	NATURIMPORT
-----------------	----	------	-------------

Comp.