



### La “nuova menopausa”

A cura di Valentina Lucchia\*

Il termine “nuovo” va interpretato sia nel senso di diverso rispetto al benessere dell’età fertile precedente, che nel senso di migliore, più profondo e appagante, conquista niente affatto scontata dell’età matura. Relativamente nuovo è l’approccio positivo che si sta diffondendo sempre di

più rispetto alla menopausa, vista come evento fisiologico naturale, non necessariamente patologico e da curare con i farmaci.

In questa prospettiva si ritiene che i disturbi più comuni, lamentati spesso dalle donne durante questa specie di rivoluzione del corpo e della mente che è la menopausa, possano essere risolti o almeno limitati, nella stragrande maggioranza dei casi, con rimedi naturali che, in più, hanno il grande vantaggio di aiutare dolcemente il corpo e la mente a trovare un nuovo equilibrio.

**Menopausa** significa letteralmente fine del ciclo mensile e quindi dovrebbe indicare semplicemente l’ultima mestruazione, in realtà il fenomeno è più complesso e sarebbe definito più correttamente dal termine **climaterio**, termine medico che indica l’intero periodo che va dagli ultimi anni con cicli mestruali a volte irregolari, all’intero anno che segue la loro scomparsa, periodo che vede una progressiva diminuzione di ormoni prodotti dalle ovaie. Questo termine deriva dal greco Klimactér che significa sia gradino che difficoltà ed esprime bene la caratteristica essenziale di questo momento di grande e faticoso cambiamento, nel tentativo di raggiungere un equilibrio diverso, di livello superiore



Quali sono quindi i suggerimenti naturali per vivere al meglio questo periodo?:

**1) Il cibo è il primo responsabile del nostro benessere fisico**, quindi:

- Ripristino graduale di un’alimentazione il più possibile naturale, a base di cibi integri e cucinati semplicemente. (Sono da privilegiare i prodotti biologici e biodinamici)

- Equilibrio nell’assunzione del cibo (La quantità uccide la qualità anche del cibo migliore; non mangiare troppo velocemente)

- Varietà nell’alimentazione (.specialmente al variare delle stagioni per permettere al corpo di adattarsi ad energie climatiche diverse)
- Assumere alimenti contenenti fitoestrogeni (I fitoestrogeni sono presenti in più di trecento piante fra cui molte sono di largo consumo (mele, carote, finocchi, pomodori, cipolle, uva, arance, limoni, lenticchie, fagioli, piselli, riso e altri cereali, semi di lino, di sesamo, di girasole, menta, salvia, the verde e caffè. Soia e semi di lino ne sono particolarmente ricchi).

#### Cibi da limitare

- I dolci, ricchi di zuccheri e di grassi
- Gli snacks vari che tengono continuamente in attività l’apparato digerente
- I carboidrati raffinati per il loro indice glicemico molto alto
- Salumi, formaggi e carni rosse, troppo ricchi di grassi e di proteine
- I grassi saturi, principali responsabili delle



patologie degenerative a carico dell'apparato cardiovascolare

- Bibite gassate, piene di zuccheri e coloranti
- L'alcol e le bevande eccitanti
- I cibi troppo salati, che possono favorire l'ipertensione, la ritenzione idrica e un'elevata perdita di calcio con le urine a causa del sodio in essi contenuto.

Credo, però, che sia fondamentale non demonizzare nessun cibo ma attenersi a criteri di misura e di occasionalità anche per quelli ritenuti meno "sani".

**2) L'importanza della respirazione:** Rallentare consapevolmente il respiro calma la mente, dà un senso di integrità, di stabilità mentale, di benessere; ci radica nel presente facendoci accedere ad uno spazio interiore in cui poter incontrare noi stesse e il bisogno urgente di tempo per noi. Ridare libertà al nostro respiro imbrigliato è, secondo me, il primo passo concreto da fare per instaurare un rapporto diverso con il tempo della nostra vita e per recuperare i ritmi naturali del corpo femminile.

Un respiro liberato ci guiderà nella ricerca quotidiana di un momento tutto nostro in cui rilasciare le tensioni muscolari accumulate, allentare le costrizioni e sciogliere i blocchi fisici e psichici per permettere all'energia di circolare liberamente e di nutrirci.

**3) Liberare il corpo nel movimento:** Sentirsi bene nel proprio corpo è il primo obiettivo da raggiungere; comprensione dei suoi veri bisogni viene subito dopo insieme a viverlo come alleato e compagno di viaggio fidato; infine gli dobbiamo riconoscenza e amore perché divide con noi l'avventura e la sfida della materia.

Liberiamo il corpo dal disprezzo ma anche dagli ideali ossessivi di bellezza, giovinezza, salute e sessualità imperiture.

La prima e naturale espressione del corpo a contatto con il mondo è il movimento ma, dopo l'infanzia, tendiamo a muoverci poco e secondo schemi e posture acquisite dall'esterno. Ridare libertà di movimento al corpo va di pari passo con la liberazione del respiro e, una volta ripristinate entrambe, esploreremo subito una nuova

energia. A secondo dell'affinità si possono effettuare esercizi di qi gong, yoga, stretching, esercizi dei cinque tibetani, ecc. Esercitare regolarmente uno sforzo sulle ossa per mantenerle forti, è particolarmente importante per le donne che hanno meno muscoli degli uomini e inoltre hanno ossa più leggere che, invecchiando, perdono massa ossea più rapidamente.

#### 4) Utilizzare rimedi naturali per i piccoli disturbi:

in questo periodo della vita è possibile avvicinarsi anche all'automedicazione. Tentare di diventare le guaritrici di noi stesse può essere un'avventura stimolante, ma di sicuro costituisce già di per sé una terapia efficace. Chi non si sente abbastanza sicura in questo agire potrebbe, inizialmente, fare una valutazione allargata del proprio stato di salute con un professionista di fiducia (ostetrica, infermiere, ginecologo, naturopata) che abbia una visione equilibrata dei disturbi della menopausa.

##### - Metrorragia:

Le perdite di sangue eccessive possono essere regolate dalla Borsa del pastore o dall'Amamelide o dall'Equiseto o dall'Achillea in Tintura Madre (TM) 30 g. x 3 v. al giorno oppure in Soluzione Idroalcolica Spagirica (SIS) 15-30 g. x 3 v. al giorno. Il lampone, in macerato glicerico (MG) IDH: 50 g. al mattino e 50 g. alla sera, è un ottimo riequilibratore ormonale.

##### - Disturbi vasomotori:

**La salvia** è la pianta che può meglio spiegare un'azione simile a quella degli estrogeni naturali. Ha un'azione tonica su tutto il sistema nervoso e rinforza le ghiandole surrenali stimolandole a produrre ormoni sessuali. Risulta efficace sia sulle vampate che sulla sudorazione. Si utilizza sotto forma di infuso (tre tazze al giorno) o di TM 30 gtt. x 3 v. al giorno; oppure come o.e. 1 gtt. su zolletta Panela x 3 v. al giorno prima dei pasti. È particolarmente valida anche in preparazione spagirica, in cui ritroviamo interamente la sua forza vitale: 15-30 gtt. x 2 v. al giorno. La utilizzeremo spesso anche nella preparazione dei cibi.

**Precauzioni:** iniziare con bassi dosaggi per verificare che non ci sia ipersensibilità ai suoi





principi attivi. Va usata con cautela nei soggetti epilettici.

**Il Biancospino** ha un effetto generale sulla circolazione. Per un'azione più decisa sulle palpitazioni si usa il MG 1DH, 50 g. x 2 v. al giorno) oppure l'estratto fluido da prendere durante i pasti da 10 a 20g. per volta. In SIS 15-30 g. x 2/3 volte al giorno.

**Precauzioni:** può essere mal tollerato nei malati psichici; può amplificare la risposta ai farmaci coronaro-dilatatori. Potenzia l'effetto dei digitali e può interferire con altri farmaci attivi sull'apparato cardio-vascolare.

**Melissa e cardiaca** insieme in TM (20-30 g. x 2/3 v. al giorno) per ipertensioni emotive o da stress.

**Passiflora:** tranquillante naturale tra i più efficaci, ansiolitica e ipotensiva. Estratto fluido 30 g. x 3 v. al giorno. In SIS 15-30 g. x 2/3 v. al giorno.

**La vite rossa** serve per i disturbi circolatori ma è anche depurativa, diuretica, anti-infiammatoria e utile nei disturbi epatici Estratto fluido 25-30 g. x 2/3 v. al giorno. Decotto, 30 grammi x 1 l. di acqua: bollire 5 minuti e berlo a tazze durante il giorno. È un ottimo rimedio anche per la couperose.

**Pilosella ed equiseto** vanno bene in caso di edemi e gonfiore.

**I fiori di Bach:** sono un aiuto semplice e discreto ma veramente prezioso per ritrovare una luce che ci possa guidare in questa transizione. Il loro uso è trasversale rispetto a qualsiasi terapia naturale ma anche di medicina tradizionale.

**Walnut**, perché "cambiamento" è la parola chiave di questo momento. Questo rimedio, quindi, sarà incluso in ogni tipo di preparazione,

in cui verrà aggiunto per ultimo.

**Agrimony** per incanalare meglio le nuove energie che emergono, a volte prepotentemente, in questo periodo. Può aiutare così a calmare le vampate e a ridurre l'ipertensione.

**Impatiens**, calma le donne iperattive e nervose che sperimentano tachicardia, palpitazioni e irritabilità.

**Holly e Cherry Plum.** Il primo per i periodi di ipersensibilità emotiva e per le vampate; il secondo serve quando reprimiamo a fatica o lasciamo andare emozioni troppo forti e contraddittorie che ci spaventano.

**Scleranthus**, per gli alti e bassi dell'umore e per l'incertezza di fronte ad una sessualità che sta cambiando.

**Crab Apple:** se sentiamo di non piacerci più, di non essere contente di noi

**Rescue remedy cream** usato come lenitivo.

#### - Disturbi genitali:

La netta diminuzione ormonale causa diversi disturbi anche nell'area genitale: secchezza e fragilità della mucosa vaginale che rendono difficili e a volte dolorosi i rapporti sessuali, il tutto si può accompagnare ad una lieve diminuzione della libido.

È possibile quindi utilizzare:

**Eleuterococco** per la sua proprietà di risolvere quella stanchezza psico-fisica che certo non aiuta il desiderio sessuale. Stimola la corteccia surrenale mantenendo la produzione degli ormoni che l'ovaio non produce più. Influisce positivamente sulle vampate. In TM 30 g. x 2 v. al giorno, entro le 14.00. (controindicato per l'ipertensione).

**Actea Racemosa** in TM 20 gtt prima dei pasti x 2 v. al giorno, attenua le vampate e migliora l'umore.

**Calendula:** in infuso da utilizzare in un semicupio. Ovuli alla calendula, per idratare le pareti vaginali interne, da usarsi ciclicamente (2/3 cicli di 20 giorni all'anno). Pomata alla calendula e



malva da applicare tutte le sere con un benefico massaggio.

**Luppolo** per via topica, 2 applicazioni al giorno.

**Salvia:** crema con TM da applicare esternamente fino all'ingresso della vagina massaggiando. Ovuli a base di salvia da inserire a sere alterne per circa 1 mese.

**Aloe:** si usa sotto forma di gel, risulta molto lenitivo.

**Soia:** isoflavoni in forma agliconica, cioè privati della loro componente zuccherina, possono essere usati direttamente sui tessuti che recuperano elasticità e turgore.

**Uva ursina** in TM 30 g. x 2 v. al giorno da assumere in tisana di malva, camomilla e fiori d'arancio; è un buon disinfettante delle vie urinarie.

È possibile utilizzare anche **Oli Essenziali** quali:

**Geranio:** nell'acqua del bagno o in olio per un massaggio, è un ottimo riequilibratore ormonale.

**Camomilla:** poche gocce in acqua tiepida per semicupi contro il prurito.

Menta o rosa o lavanda, nella proporzione 1:5 con olio vegetale, possono essere applicate localmente.

**Bergamotto:** poche gocce in acqua tiepida per irrigazioni interne, ha proprietà antisettiche e antibatteriche. Utile per pruriti e cistite.

**Cedro legno:** antisettico sulle mucose genito-urinarie; cicatrizzante; sedativo nervoso ma stimolante della circolazione.

- **Disturbi articolari:**

**Ribes nigrum** (gemme) in MG 1DH 50 g. x 2 v. al giorno: è un antinfiammatorio che agisce come il cortisone.

**L'artiglio del diavolo** (radici) in TM 30-40 g. x 2 v. al giorno, è un analgesico molto efficace.

**L'equiseto**, in polvere micronizzata da assumere in dosi di 125 mg. x 2-3 dosi al giorno, per 20 giorni al mese, da ripetersi ogni 2-3 mesi circa. È un ottimo restauratore delle cartilagini dolenti perché è ricco di silicio e per questo suo componente favorisce la fissazione del calcio nelle ossa.

Dobbiamo precisare che le cure e le pratiche naturali sono numerosissime e, pur molto diverse tra loro, hanno in comune il fatto di non limitarsi a trattare i disturbi ma l'intera persona che ne soffre nella sua assoluta peculiarità. Per questo ritengo che dei professionisti della salute quali ostetriche e infermieri debbano avere una minima conoscenza di supporti naturali per poter accompagnare le donne in questo periodo fisiologico della loro vita. Concludo ricordando che la menopausa è la quinta stagione della medicina cinese che appartiene alla terra e, come la terra, ha in sé il potere della trasformazione e nasconde e alimenta un principio di vita nuova che in primavera riprenderà la danza della vita. Nulla muore, ma tutto scorre e si trasforma. Le donne farebbero bene a non stancarsi mai di affermare loro, per prime, con forza tranquilla il valore di questa età, in una società che ha il mito della bellezza, della gioventù eterna e dell'apparire, rivelando così l'assurdità di un modo di vivere superficiale, confuso e consumista 