



TEMA 8: EXTRA MENOPAUSIA



MENOPAUSIA. ALIMENTACION Y CUIDADOS SEGÚN EL AYURVEDA

INTRODUCCIÓN

El enfoque de la menopausia **nada tiene que ver en nuestra sociedad occidental si lo comparamos con los países asiático**. En Occidente la menopausia ha pasado de ser una transición, a ser visto como una enfermedad donde se medica a la mujer a partir de los cincuenta años.

Una vez que se llega a este proceso lo único que ocurre es que se le prescriben **hormonas** (debido a la caída del nivel de estrógenos) y se le dan **suplementos de calcio**.

Los laboratorios farmacéuticos intentan vender multitud **de complementos, algunos más naturales y otros que son pura química**.

Los ginecólogos se limitan a hacer una analítica y a prescribir todos estos productos nombrados anteriormente, **nadie le dice a la mujer que haga dieta o ejercicio**, directamente te dicen que vas a poner ocho kilos en un año, cosa que no es cierta si se hace ejercicio y se toman los alimentos adecuados.

También se les dice que a nivel emocional van a estar peor, más **irritables, tendencia a la depresión, sofocos continuos, sequedad vaginal, etc.**

Se les quiere decir a las mujeres que su **proceso de envejecimiento** ha comenzado, afortunadamente hay algunos ginecólogos con mentalidad más avanzada que dan otro enfoque a la menopausia.

Si bien es cierto que hay cambios hormonales, esto no se puede negar, (lo mismo que los hay cuando tenemos entre 12-14 años y

aparece la primera regla), **todos estos desequilibrios que aparecen cuando la menstruación se va, también se pueden reequilibrar.**

Lo primero que tenemos que hacer es estar en una **actitud de mente plena, mente saludable**, si se hacen comentarios a nuestro alrededor sobre este tema, tenemos que hacer ver que esto no es algo patológico sino **algo normal en nuestra vida.**

El sexo masculino también tiene un proceso de envejecimiento en sus órganos sexuales, **nuestra sociedad sólo ve el proceso de envejecimiento de las gónadas femeninas.**

Todo proceso de envejecimiento hay que asumirlo y aceptarlo. No es lo mismo la adolescencia que la vejez, pero también hay que decir a nuestro favor, que también podemos influir sobre nuestra salud interna, podemos mantener saludable nuestra energía ancestral.

La salud es un capital que nos viene dado y dependiendo de cómo lo gestionemos estará cuando vayan pasando los años.

Después de esta introducción, a continuación voy a dar una serie de **normas para mantéanos fuertes tanto física como mentalmente.**



1) PLANO MENTAL:

- **Aceptación de que los años van pasando, aprender a verlo de manera positiva, tomarlo como un crecimiento personal, madurez para solucionar todos los problemas que se presentan, aprender de los errores que hemos tenido anteriormente e intentar no volver a cometerlos, y si nos equivocamos...no pasa nada, no debemos autocastigarnos, ejercer siempre la auto-compasión con nosotras mismas.**
- **Círculo de confianza sano, que estén en la misma línea que nosotras, no más de tres personas, que de verdad tengan empatía cuando recurramos a ellas en un momento difícil. Debemos de huir de aquellas personas que ejercen el autocastigo con ellas mismas y con los demás, no nos aportan energía positiva y sólo nos van a hacer sentirnos peor, huir de las personas que tienen falsa empatía, no caer en la tentación de las redes sociales.**
- **Mente plena, práctica diaria de meditación, yoga dos-tres días por semana, si podemos más mejor aún. Práctica de respiración consciente y pranayamas. Vivamos el momento presente, estemos en actitud de observador, cuando estamos en esta actitud todo el mundo se convierte en nuestro maestro. Tenemos que conseguir que el pensamiento vaya siempre por delante de la emoción, mucho cuidado con vata dosha (éter+aire), la emoción sale por delante del pensamiento y cuando nos damos cuenta es tarde. Este dosha debe practicar mucha meditación.**
- **Aprender de todas las situaciones que llegan a nuestra vida, si los hechos suceden es por algo, nada escapa a la improvisación, aprendamos a ver que nos quiere decir aquello que ha venido a nuestra vida de forma improvisada, adaptémonos a todo aquello que se presenta nuevo, que no significa que nos conformemos y que dejemos de luchar.**

- **Reservar nuestras horas para nosotras, para hacer lo que queramos**, si vivimos en familia, ésta debe saber que ese tiempo es nuestro y que es innegociable, si no nos cuidamos a nosotras mismas nadie lo va a hacer. La religión judeo-cristiana ya se ha encargado de decirle a la mujer durante años que tiene que cuidar de hijos, maridos, padres, tíos, ancianos de la familia, etc... rompamos con ese pensamiento de una vez por todas y rompamos con la gente tóxica que nos hace sentir culpables por no seguir la tradición.
- **Empoderamiento**: dotarnos de poder a nosotras mismas, hacerle ver a nuestro círculo que nuestra vida nos pertenece a nosotras y que nadie manda en ella, quien nos imponga lo que tenemos que hacer no tiene cabida en nuestra vida.
- **Objetivos permanentes**: Nuestro crecimiento personal, laboral, intelectual, en nuestra profesión tiene que estar basado en una actividad intelectual permanente, personas de éxito intelectual han ido a trabajar hasta poco antes de morir, si nuestra mente deja de funcionar comienza un proceso de envejecimiento.
- **Dar las gracias permanentemente**, desde que nos levantamos por la mañana, cuando nos sentamos a comer, cuando alguien hace un trabajo para nosotras, el hecho de agradecer va a hacer que nos sintamos mejor y también a la otra persona
- **Aprender que somos limitadas y que no podemos llegar a todo**, es preferible que programemos menos actividades pero que las hagamos con plena consciencia y disfrutándolas. Hacerle ver a los demás que tenemos límites, si esto no es así aparecerá el estrés y nuestra salud estará comprometida y aparecerán desequilibrios en todos los órganos.

2) PLANO FÍSICO:

- **Ayuno de 16 horas:** se hará dos-tres veces por semana, si no fuera posible se hará sólo un día por semana. Pensemos que a medida que envejecemos nuestro hígado pierde capacidad de detoxificación.

Con estos ayunos nuestro cuerpo se limpia y se baja el nivel de inflamación silenciosa, los sofocos disminuyen considerablemente, también se limpian las articulaciones. No podéis imaginar el regalo que le hacemos a nuestro cuerpo con los ayunos. Los procesos de autofagia celular son maravillosos. Ya nos habla de ello el biólogo japonés Dr. Yoshinori Ohsumi

- **Ejercicio físico de media-alta intensidad dos-tres veces por semana.** Ejercicio cardiovascular para quemar grasas, se puede hacer elíptica de gimnasio durante 30 minutos con una intensidad alta, no hace falta hacer más. La elíptica y la bicicleta no dañan la articulación de la rodilla, esto si ocurre con la carrera. Clases de pilates u otra actividad que nos oferten en el gimnasio, abdominales hipopresivos e isométricos ayudan a tonificar piernas y zona abdominal.

Para quien no esté en gimnasio puede caminar entre 45-60 minutos por una zona de aire saludable y después hacer abdominales hipopresivos. Para ganar fondo físico no tomemos nunca los ascensores, si no vamos cargadas podemos subir escaleras a pie.

- **Nutrición antiinflamatoria,** propongo una nutrición basada en alimentos saludables , voy a poner antes los alimentos que debemos limitar

LIMITAREMOS EL CONSUMO:

- Carnes rojas
- Leche de vaca
- Yogures de leche entera (más de uno por día)
- Quesos viejos, curados, semicurados, sobre todo cabra, oveja. El queso es de los alimentos que más ensucia nuestro organismo, son de gema muy pesada. Queso fresco si podemos tomar
- Precocinados
- Harina blanca
- Azúcar blanco, dulces industriales, helados
- Alcohol
- Embutidos
- Aceites de baja calidad: maíz, soja, canola, girasol industrial
- Frituras congeladas
- Alimentos congelados
- Café en exceso
- Té negro en exceso
- Bebidas carbónicas
- Alimentos de catering envasados (ensaladas, sandwiches)

ALIMENTOS QUE PODEMOS TOMAR:

- Coles
- Coles lombardas
- Coles de Bruselas
- Brócolis
- Romanesco (variedad verde de coliflor italiana)
- Coliflores
- Todo tipo de setas
- Avena
- Omega 3, tanto marino como vegetal
- Aceites buenos: aceite de lino para usar en frío (ensaladas o una cucharada en ayunas . Guardarlo en nevera
- Fibra vegetal (alimentos integrales)
- Pescado blanco sostenible

- Pescado azul pequeño
- Legumbres
- Cereales (lo menos procesados posibles)
- Te verde (catequinas)
- Fruta dulce y ácida
- Frutos secos con moderación
- Fruta desecada con moderación
- Priorizar la comida hecha en casa a la comida procesada o la de restaurante
- Infusiones para depurar hígado y riñón: cola de caballo, diente de león, raíz de bardana, alcachofera, ortiga verde (también nos ayuda a limpiar articulaciones). Con que tengamos estas cinco plantas en casa más un buen té verde, ecológico y a granel a ser posible es más que suficiente.
- Agua buena: no hace falta que sea mineral, si podemos disfrutar de una buena agua del grifo en nuestra zona podemos usarla (informarnos bien sobre el agua de nuestra zona). Si no tenemos agua buena la compraremos mineral, podemos alternarlas para que no se adapte nuestra fisiología a un solo sabor
- Jugo de aloe vera ecológico y con pulpa, para mantener saludable nuestro útero y ovarios. Las posturas invertidas de yoga durante cinco minutos también ayudan.

