

VIVERE LA MENOPAUSA SERENAMENTE
ALIMENTAZIONE , STILE DI VITA
E FITOTERAPICI



dedicato a Rita Sartori

PREMESSA

Esistono molte pubblicazioni divulgative rivolte alle donne in menopausa. Per lo più affrontano le tematiche relative alle patologie e alle terapie più opportune durante il climaterio e la menopausa. Ne risulta in genere una lettura a volte difficile, per i non addetti ai lavori, e spesso preoccupante, se non addirittura “terrorizzante” per le donne.

Lo scopo di questo lavoro è parlare alle donne che si trovano a percorrere questo periodo critico della loro vita in modo semplice e comprensibile, affrontando gli argomenti fondamentali, e quasi mai trattati, che sono lo stile di vita, il proprio atteggiamento psicologico, la vita di relazione, e soprattutto l'alimentazione. Cercheremo di dare gli strumenti alle donne per poter vivere in serenità e benessere questo loro appuntamento biologico.

Al termine della pubblicazione illustriamo brevemente le caratteristiche di alcuni integratori alimentari preparati con estratti vegetali che possono aiutare la donna ad affrontare gli eventuali sintomi della sindrome climaterica in modo dolce e naturale.

Dott. Roberto Fraioli
Responsabile
Centro per la Menopausa
Ospedale Classificato Villa Salus
Venezia Mestre

La menopausa è un momento decisivo della propria vita in cui piccoli cambiamenti naturali e fisiologici non devono essere interpretati come malattia.

LA MENOPAUSA E' UN EVENTO NORMALE DELLA VITA DELLA DONNA , NON UNA MALATTIA che mina la capacità di inserimento a tutto campo nelle attività quotidiane.

Spesso le donne che temono questa fase sono le più soggette a piccoli disagi ed a fasi depressive che non toccano minimamente altre donne che affrontano la menopausa in modo attivo ed energico. Cerchiamo di capire correttamente i termini che vengono usati per denominare questa fase della vita della donna.

CLIMATERIO identifica il periodo in cui si esaurisce l'attività ovarica .

Climaterio significa "scalino" ed è il passaggio critico oltre il periodo della fertilità.

MENOPAUSA significa fine delle mestruazioni.

Si può parlare di menopausa quando l'amenorrea (assenza di mestruazioni) perdura da sei o dodici mesi.

La menopausa si definisce :

Precoce se insorge prima dei 40 anni

Prematura se insorge tra i 40 e 45 anni

Tempestiva se insorge tra i 45 e 53 anni

Tardiva se insorge oltre i 53 anni

La menopausa può essere **Spontanea** od **Indotta** in seguito a interventi chirurgici su utero ed ovaie (Menopausa Chirurgica) oppure in seguito a terapie radianti o farmacologiche(Menopausa Attinica, Menopausa Chemioterapia, Menopausa ormonale).

Il termine menopausa venne usato per la prima volta dal medico francese Gardanne nel 1821.

Le classificazioni fin qui espresse tradiscono un modello biomeccanico di salute che lascia poco spazio ad altri modelli esplicativi.

Ci si concentra sul processo fisiologico legato all' esaurimento della funzione ovarica e si trascurano gli aspetti psicologici e sociali legati a questo periodo di transizione.

LA MENOPAUSA E' MOLTO PIU' DI UN EVENTO BIOLOGICO.

Attualmente nella nostra società la menopausa è vista come una patologia da carenza.

La cultura dei nostri tempi attribuisce un grande valore alla giovinezza. Il nostro modello sociale tende a non dare valore alla donna anziana.

Non c'è da stupirsi quindi che le donne non vivano bene la loro menopausa.

L'atteggiamento culturale nei confronti della menopausa influenza direttamente la comparsa dei sintomi. Se l'atteggiamento della società è negativo i sintomi sono frequentissimi. Se la società dà valore alla donna in età climaterica i sintomi sono meno frequenti. (Studi su donne di culture tradizionali Maya e Indios, in Am.J.Ob.Gynec.,1993).

Anche nella cultura occidentale nei secoli scorsi si attribuiva culturalmente un ruolo diverso alla donna in menopausa. Con l'arrivo della menopausa la donna perdeva "l'impurità" legata al mestruo, e si trasformava nella custode delle tradizioni e dei riti della comunità.

In questa nuova veste diventava sacerdotessa, divinatrice, levatrice.

La donna che aveva superato la menopausa era la narratrice di favole, trasmetteva le medicine segrete.



L'EROTISMO SOPRAVVIVE ALLA FINE DELLA FERTILITA'

Che la menopausa coincida con lo spegnersi della sessualità femminile è un concetto superato da tempo.

La mancanza degli estrogeni in menopausa è causa diretta di alcuni disturbi del rapporto sessuale quale il fastidio legato alla secchezza della mucosa vaginale. Tuttavia non può essere considerata la sola origine di altri problemi più complessi quali la diminuzione del desiderio che spesso è già presente prima della menopausa stessa.

Le cause di tali problemi sono a volte articolate, legate alle esperienze soggettive ed ai modelli sociali e culturali, e coinvolgono i comportamenti del partner, oltre ai fattori psicologici tipici di ogni crisi di passaggio.

Tuttavia non è corretto generalizzare: non tutte le donne e tutte le coppie vivono la menopausa in modo negativo per la loro sessualità, ed ogni donna ed ogni coppia può con il giusto supporto trovare un nuovo equilibrio soddisfacente.

La fine della fertilità non spegne il desiderio, anzi può spingere la donna a vivere l'erotismo in maniera più libera.

Il punto critico obbligato è il passaggio attraverso L'ACCETTAZIONE DEL CAMBIAMENTO DEL PROPRIO CORPO.

LA PERDITA DELLA FERTILITA' SI PUO' TRADURRE IN UNA NUOVA ENERGIA CREATRICE CHE TROVI LA SUA ESPRESSIONE NEL SOCIALE.

La creatività biologica si può trasformare in nuova creatività relazionale e sociale.

La donna impegna nuove energie nel lavoro e spesso in età menopausale si trova ai vertici della sua carriera.

Chi aveva sacrificato molto del suo tempo alla famiglia si ritrova gli spazi per dedicarsi ad interessi ed attività abbandonate dopo il matrimonio.

Va evitata la "SINDROME DEL NIDO VUOTO" la depressione associata alla cessazione dei compiti di allevamento dei figli. **IL SENSO DI ABBANDONO ED INUTILITA' OSTACOLA LA RICERCA DI NUOVE MODALITA' ESPRESSIVE.**

ALIMENTAZIONE E MENOPAUSA PER INVECCHIARE BENE BISOGNA MANGIARE MEGLIO

Il vuoto lasciato dalla scomparsa delle mestruazioni viene troppo spesso riempito con il cibo. Quasi la metà delle donne tra i 50 e 65 anni è in soprappeso.

Una buona ed equilibrata alimentazione è il consiglio migliore durante la menopausa.

Uno degli obiettivi principali è quello di ridurre il numero di calorie quotidiane modificando l'apporto alimentare e aumentando il consumo con l'attività fisica.

Il bilancio energetico ottimale non dovrebbe superare le 2.000-2.200 calorie al giorno.

- Stabilizzare il proprio peso corporeo, lentamente e gradualmente, a livelli facilmente mantenibili nel tempo, evitando nel modo più assoluto le fluttuazioni di peso corporeo
- Privilegiare i regimi dietetici completi ed equilibrati in ogni componente nutriente, che non manifestino monotonia e che siano utilizzabili a lungo nel tempo.
- Regularizzare al meglio, secondo le proprie occupazioni, gli orari di assunzione del cibo, evitando i pasti snack ed il ricorso a sostituti del pasto.
- Ricercare con naturalezza l'equilibrio tra forza calorica dei cibi assunti ed il dispendio energetico per le attività di lavoro, di sport, di svago e **combattere con tenacia la sedentarietà** che predispone ad una diminuzione del quantitativo di calcio nelle vostre ossa.
- **ZUCCHERI**: meglio scegliere gli zuccheri complessi della pasta, del riso, dei cereali, della frutta, piuttosto degli zuccheri semplici e di rapido assorbimento, quali quelli dei dolci.
- **PROTEINE**: indispensabili mattoni per costruire i nostri muscoli e le altre strutture corporee. Occorre privilegiare le proteine di tipo completo ad alto valore biologico. I legumi (fagioli, fagiolini, piselli, lenticchie ecc.) forniscono fibre, ferro, zinco, rame e proteine che, con quelle dei cereali, raggiungono una qualità paragonabile a quella delle più costose proteine animali.
- **GRASSI**: sono le sostanze energetiche che forniscono più calorie. Bisogna fare quindi un uso oculato di questi nutrienti. Evitare grassi animali come il burro, preferendo l'olio di oliva extravergine od oli dietetici di qualità (ad esempio olio di riso, olio di lino (ricco di grassi omega 3)).
- **VITAMINE E SALI MINERALI**: è necessario consumare quotidianamente frutta e verdura, in grado di fornire vitamine e sali minerali indispensabili per lo svolgimento delle complesse trasformazioni metaboliche che ogni momento si svolgono nel nostro organismo. Ortaggi verdi e gialli forniscono fibre, ferro, vitamine A, B1, B2, PP, C. Agrumi e pomodori forniscono soprattutto vitamina C
- **FIBRA ALIMENTARE**: è necessario aiutare l'intestino combattendo la stipsi con l'uso abituale di qualche cibo integrale. Pane integrale, pasta integrale, riso integrale, cereali sono oggi disponibili con facilità nella grande distribuzione ed il loro gusto piacevole e completo sarà una vera scoperta per chi non conosce questi buoni alimenti.
- **ACQUA**: indispensabile elemento per la sopravvivenza stessa del corpo umano, deve essere assunta in buona quantità nella giornata, almeno 1 o 2 litri lontano dai pasti, oltre all'acqua contenuta negli alimenti. Il rene è un organo deputato alla eliminazione di sostanze tossiche dal nostro organismo ed il buon funzionamento renale necessita di un buon apporto di acqua
- **Mangiate lentamente**: masticate e insalivate abbondantemente i cibi, degustate le vivande per apprezzare il piacere della tavola e la soddisfazione del palato unitamente ad una facile e pronta digestione.
- **CALCIO**: in alternativa a latte, formaggi e yogurt che contengono calcio ma anche colesterolo e trigliceridi, si possono scegliere cavoli, bietta, radicchio, frutta secca, legumi. L'acqua può essere una buona fonte di calcio potendone contenere anche più di 300 mg per litro. In alcune città italiane l'acqua del rubinetto è molto ricca di calcio, oppure si può usare una delle molte acque minerali calciche presenti sul mercato (leggete con attenzione l'etichetta verificando la concentrazione dello ione calcio indicato come Ca⁺⁺)

- **SALE:** salare il minimo indispensabile, evitate i cibi in scatola ed i dadi per brodo , ricchi di sale. Coloro che soffrono di ipertensione devono fare ricorso a sali alternativi dietetici ed a prodotti iposodici presenti in commercio, oltre che utilizzare il pane toscano privo di sale e salare la pasta solo al termine della cottura completa.
- Controllate i valori nutrizionali riportati sulla etichetta: vi permetterà di mangiare con gusto ma con la giusta leggerezza.



PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI

La riduzione degli estrogeni in questo periodo causa una minore fissazione di calcio nelle ossa e dello squilibrio tra la quantità di minerale che viene prelevato dalle ossa rispetto a quello che viene depositato nelle ossa stesse. L'indebolimento osseo è relativo ed accettabile in un osso con buonissima mineralizzazione iniziale e struttura perfetta.

Sono più esposte all'osteoporosi le donne con le seguenti caratteristiche:

- carente esposizione alla luce solare
- fumatrici
- eccessivo sottopeso
- molto sedentarie
- precedenti fratture
- carente consumo di calcio nell'età precedente

Risulta quindi molto importante stabilizzare il peso fino dall'età più giovane, evitando il soprappeso e l'obesità, dimagrimenti troppo rapidi e fluttuazioni del peso corporeo.

E' necessario evitare la vita sedentaria, stimolando i muscoli che a loro volta tramite i tendini stimolano l'osso, migliorando la deposizione del calcio.

Non bisogna però sottoporsi a sforzi eccessivi come sollevare pesi ingenti o carichi asimmetrici, né assumere posizioni scomode per molto tempo.

Camminate su strade regolari, curandovi di sollecitare il meno possibile la colonna vertebrale.

E' opportuno esporsi ai raggi solari, pur con le dovute cautele, in modo da attivare la vitamina D che aiuta il calcio a fissarsi nelle ossa.

Calzate scarpe comode e antiscivolo.

Usate il corrimano mentre salite o scendete le scale.

Eliminate scendiletto, tappeti e ogni altro potenziale pericolo di inciampare.

Attenetevi a quanto detto sopra per la dieta.

PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

La donna nell'età fertile è protetta dal rischio di soffrire delle malattie del cuore e delle arterie grazie agli estrogeni. La frequenza è in media 6-10 volte inferiore a quella del maschio della stessa età.

Quando con la menopausa si riduce la produzione di estrogeni alla donna viene a mancare questa protezione e corre così gli stessi rischi dell'uomo di ammalarsi di patologie cardiocircolatorie.

Sono più esposte alle malattie cardiovascolari donne con le seguenti caratteristiche:

- obesità
- diabete mellito
- ipertensione
- eccesso di colesterolo
- fumo
- alcool
- inattività fisica
- uso eccessivo di sale
- carenza di grassi insaturi e vitamine.

Combattere i fattori di rischio basilari quali obesità ed il diabete mellito, consente di tenere sotto controllo l'evoluzione delle malattie cardiovascolari.

Una sana alimentazione priva di eccessi, basata prevalentemente su alimenti di origine vegetale, saprà tenere sotto controllo la naturale tendenza al soprappeso in fase menopausale, potrà influenzare positivamente il tasso di zucchero, colesterolo, trigliceridi nel sangue ed il tanto temuto eccesso di sale, sicura causa di aumento della pressione arteriosa.

Oltre ai consigli dietetici ed alimentari sopra esposti è di grande importanza l'esercizio fisico.



ATTIVITA' FISICA

L'esercizio fisico è estremamente importante in menopausa per i suoi benefici nella prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, dell'osteoporosi, e per migliorare il tono dell'umore (grazie alle endorfine prodotte dal cervello) e per arginare il naturale aumento di peso collegato alla menopausa.

L'esercizio più semplice ed economico consiste nell'eseguire ogni giorno lunghe camminate di almeno 20-30 minuti con scarpe comode a passo spedito. In un'ora si possono perdere fino a 350 calorie e circa 1 chilo di peso corporeo al mese.

A questo si possono aggiungere 2 o 3 volte alla settimana altri esercizi soprattutto aerobici, che consentono cioè di utilizzare una maggiore quantità di ossigeno quali correre, andare in bicicletta, frequentare una palestra, ballare.

Altri esercizi a corpo libero possono essere fatti in casa, soprattutto al fine di mantenere eretta ed elastica la colonna vertebrale e di aumentare il tono della muscolatura addominale e dorsale.

PREVENZIONE DEI DISTURBI UROGENITALI

Semplici accorgimenti e facili esercizi potranno aiutare a ridurre i disturbi legati all'apparato urogenitale e a vivere meglio il rapporto con il partner:

- Effettuare più volte al giorno esercizi per rinforzare la muscolatura del perineo, contraendo progressivamente i muscoli della vagina, mantenendo la presa per 5-10 secondi, e poi rilassare progressivamente.
- Svuotare la vescica ogni volta che si avverte lo stimolo di urinare, senza mai trattenere l'urina a lungo.
- Urinare interrompendo frequentemente il flusso.
- Indossare esclusivamente biancheria intima di cotone.
- Evitare abbigliamento troppo aderente alla zona genitale.
- Utilizzare bagnoschiuma e detergenti intimi a H fisiologico.

- Utilizzare lubrificanti vaginali se i rapporti sessuali risultano particolarmente fastidiosi.
- Mantenere regolare la funzione intestinale.

PREVENZIONE DEI FENOMENI VASOMOTORI (VAMPATE DI CALORE E SUDORAZIONE)

La menopausa è frequentemente caratterizzata dalla presenza di vampate e da altri sintomi vasomotori (sudorazione, tachicardia, palpitazioni, cefalea, vertigini, formicolii agli arti superiori)

Questi disturbi sono però variabili da donna a donna e nella maggior parte dei casi scompaiono con il passare del tempo.

Nei comportamenti di tutti i giorni esistono alcuni piccoli accorgimenti che potranno aiutare a sentire meno il problema delle vampate:

- Indossare indumenti di cotone o di tessuti naturali che assorbano il sudore
- Vestirsi a strati, scegliendo indumenti che possano essere tolti al momento della vampata
- Evitare i bagni caldi e privilegiare le docce tiepide
- Evitare l'uso delle sigarette. Il fumo, infatti, influenza la circolazione, aumenta la frequenza del battito cardiaco e può intensificare la sudorazione e le vampate.
- Svolgere attività fisica regolare. L'esercizio fisico migliora la circolazione e consente di tollerare meglio gli sbalzi di temperatura.
- Imparare a rilassarsi. Questo permette di ridurre l'intensità delle vampate
- Limitare l'uso di alcolici, caffè, l'eccessivo uso di sale, spezie piccanti, zuppe calde. Privilegiare il consumo di agrumi (arance, pompelmi, limoni ecc.)

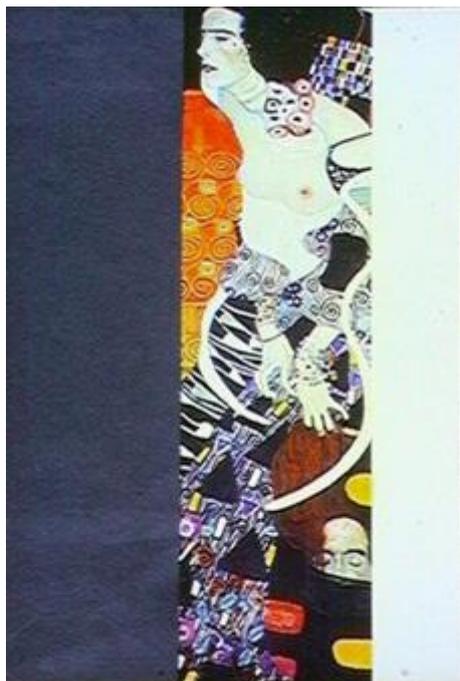
PREVENZIONE DEI DISTURBI NEURO-PSICOLOGICI

L'instabilità emotiva, modificazioni dell'umore, stati d'ansia o di depressione, facile affaticamento, insonnia, modificazioni del desiderio sessuale, sono situazioni che possono manifestarsi in climaterio e dopo la menopausa.

La presenza di questi disturbi viene messa in relazione anche con le modificazioni ormonali.

Anche in questo caso può essere utile modificare il proprio stile di vita introducendo semplici accorgimenti che possono aiutare a risolvere il disagio psicologico legato alla menopausa:

- svolgere una attività fisica regolare, come ad esempio 20 o 30 minuti di passeggiata veloce o di bicicletta. In tal modo si migliora il tono dell'umore grazie alla liberazione di endorfine (oppioidi endogeni prodotti dal cervello). In alternativa possono funzionare bene anche cyclette o altri strumenti ginnici da camera come il vogatore. Molto utile anche il ballo, se fatto con regolarità.
- Tecniche di rilassamento e di meditazione (ad esempio lo yoga) combattono ansia e tensioni favorendo un senso di calma.
- Condividete i vostri problemi con i familiari e con le amiche, non dimenticandovi di ascoltare i loro. Rendere partecipi gli altri aiuta a superare questi momenti.
- Dedicatevi ad attività che vi spingano a mantenere allenata la memoria (studio, lettura, enigmistica). Non escludete la possibilità di intraprendere veri e propri corsi di studio.
- Cercate di non dare troppo peso ai vuoti di memoria e utilizzate degli accorgimenti per ricordare le cose (abitudini a riporre gli oggetti sempre nello stesso posto, fare sempre un elenco scritto delle cose da fare, prendere appunti ecc.)



DALLA NATURA UN AIUTO PER LA MENOPAUSA

ISOFLAVONI DI SOJA

Gli isoflavoni di soia sono delle sostanze estratte dalle proteine della soia che presentano una struttura simile agli estrogeni e ne mimano anche le azioni fisiologiche. Lo studio di queste sostanze, e la loro applicazione terapeutica è stato indotto dall'osservazione che le donne asiatiche hanno minori problemi legati alla menopausa.

Studiando le differenze dei regimi alimentari delle donne asiatiche con le occidentali si è concluso che nelle donne orientali e in special modo nelle giapponesi, un'alimentazione più ricca di soia, determina un adattamento migliore allo squilibrio ormonale che si crea con la menopausa.

Studi comparativi hanno dimostrato che con circa tre mesi di terapia con isoflavoni, si hanno notevoli miglioramenti della sintomatologia, mentre i primi benefici iniziano a manifestarsi dopo un mese. I dosaggi raccomandati variano tra 60 e 80 mg al giorno, tale quantità può essere assunta anche in dosi frazionate. La quantità giornaliera di isoflavoni da assumere può essere sostituita con una integrazione alimentare di circa 60 g di soia o 40 g di proteine di soia.

MACA

E' una pianta medicinale perenne del Perù, cresce a 3000-4000 metri, usata da secoli dalle popolazioni Inca. E' considerata come il "ginseng peruviano"

COMPONENTI MACA

proteine, vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina D, vitamina E, sali minerali, zinco, ferro, iodio, calcio, fosforo, potassio, magnesio, zinco, steroidi, flavonoidi, steroli, fitosteroli, E' e'

essenzialmente una pianta adattogena (promuove la resistenza e dona maggiore vitalità), ed immunostimolante, particolarmente utilizzata nella cura della sterilità maschile e femminile.

In premenopausa trova il suo utilizzo nel correggere la diminuzione della libido e nel trattamento della secchezza vaginale. Il suo alto contenuto in minerali ne consiglia l'uso nel trattamento della osteoporosi.

UVA URSINA

pianta della famiglia delle Ericacee, si impiegano le foglie, è un importante antisettico delle vie urinarie e un diuretico. Si usa nelle diete dimagranti, può alleviare i gonfiori in menopausa, aiuta nelle infiammazioni dell'apparato genitourinario.

CRANBERRY

Il Cranberry (nome scientifico: *Vaccinium macrocarpon*) è una bacca di colore rosso intenso che cresce esclusivamente in Massachusetts, New Jersey, Oregon, Washington, Wisconsin e in alcune zone del Canada

Utilizzato regolarmente, rappresenta un'ottima alternativa per contrastare in modo semplice i rischi di osteoporosi, proprio perché naturalmente ricco di calcio.

E' ampiamente documentato che i tannini condensati contenuti nel Cranberry inibiscono l'azione dei batteri letteralmente avvolgendoli e contrastando la loro adesività alla parete vescicale. E' stato possibile fare anche una valutazione quantitativa del Cranberry necessario per rendere efficace questo tipo di azione: nelle persone più anziane un consumo giornaliero di circa 500 mg. riduce significativamente l'incidenza dell'infezione alle vie urinarie.

RESVERATROLO

Il **resveratrolo** (3,5,4' - triidrossistilbene) è un fenolo non flavonoide rinvenuta nella buccia dell'acino d'uva, a cui è attribuita azione antiteratogena e di fluidificazione del sangue, che può limitare l'insorgenza di placche ateromasiche, e possiede effetti antiossidanti, in grado cioè, di neutralizzare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e della morte cellulare.

Il Resveratrolo è stato individuato nella ricerca originata per spiegare il "paradosso francese". Infatti si è notato che la popolazione francese, nel Sud della Francia, con alimentazione analoga a quella di alcune regioni degli Stati Uniti, sarebbe meno soggetta a problemi medici di natura cardiovascolare.

La spiegazione è stata imputata al resveratrolo contenuto nel vino, derivato dal contenuto naturale della pianta di vite (*vitis vinifera*) provenienti dalle bucce degli acini

Ricerche ulteriori hanno permesso di chiarire le parti della pianta che producono maggiori quantità e varietà di fitoalessine, (frutti, gemme, radici), ed in quali circostanze. Si è inoltre notato che la quantità varia fortemente tra varietà di uva, condizione ambientale della pianta, ma soprattutto dalle condizioni di attacco di malattie fungine o batteriche.

KUDZU

:

La pianta della Pueraria è più nota come "Kudzu". Nella antica medicina Cinese era denominata anche "Ge Gen" e ritenuta un rimedio molto potente utile per il trattamento di una ampia varietà di patologie.

così la Pueraria una delle principali e più importanti alternative alla soia per l'apporto di isoflavoni.

L'impiego più moderno della radice di Kudzu è legato al suo contenuto in fitoestrogeni che lo rende ideale rimedio per il trattamento della sindrome climaterica.

Oltre a ciò, le principali proprietà del Kudzu che ci sono state tramandate dalla tradizione, sono state nel complesso tutte confermate dalle ricerche scientifiche, anche attraverso l'individuazione dei meccanismi di azione alla base delle varie attività farmacologiche. Un esempio: è stato evidenziato che le diverse componenti del Kudzu, in sinergia d'azione, contribuiscono ad un miglioramento della microcircolazione e del flusso arterioso; in particolare queste molecole provocano dilatazione dei vasi cerebrali e coronarici, diminuiscono la resistenza vascolare, incrementano la fornitura di ossigeno al sangue e contribuiscono a diminuire la produzione di acido lattico nel muscolo cardiaco. In particolare la puerarina mostra effetti protettivi sui disturbi della microcircolazione indotti dall'adrenalina, influenzando, diminuendo, la pressione sanguigna, regola il ritmo cardiaco e interviene sulla attività della renina nel plasma. Anche gli altri costituenti del fitocomplesso, insieme ai flavonoidi, contribuiscono all'effetto ipotensivo: si ipotizza che questi effetti nel complesso possano anche essere indotti da una azione inibente sui recettori adrenergici. La puerarina, gli altri flavonoidi e le cumarine hanno mostrato infine attività antiaggregante piastrinica. Altre proprietà del Kudzu includono attività miorelassante, antipiretica, antidolorifica e la più generica attività antiossidante.

TRIFOGLIO ROSSO

Il Trifolium è una pianta perenne, molto diffusa in tutta Europa, America del nord e Asia in quanto impiegata come pianta da foraggio. E' una leguminosa e per questo, come la Soja, viene impiegata in quanto fonte naturale ricca di flavonoidi e fitoestrogeni, quest'ultimi diversi da quelli contenuti nella soja stessa. I moderni prodotti impiegano entrambe le leguminose per rendere più completo l'impiego.

CIMICIFUGA RACEMOSA

Si riteneva *Yactaea racemosa* L. utile per allontanare le cimici grazie al suo forte odore (*herbe aux punaises*); un tempo serviva contro i morsi dei serpenti. Benché la pianta fosse utilizzata dalle popolazioni locali (Canada-Stati Uniti) nel trattamento delle forme reumatiche, nelle turbe mestruali e per accelerare il parto, venne descritta per la prima volta, dal punto di vista terapeutico, alla fine del XVII secolo da un medico, Colden. Conobbe un periodo di vivo interesse, ma come spesso accade tali e tante furono le proprietà attribuite alla pianta che, nonostante fosse entrata nella Farmacopea britannica nel 1914,

Agisce a livello ipofisario inducendo la riduzione dell'ormone LH e di conseguenza attenua le vampate, e' indicata anche nella secchezza vaginale e riduce le alterazioni dell'umore

SALVIA

Per i Latini la Salvia era una pianta sacra. Era conosciuta ed usata da migliaia di anni anche dai medici cinesi e dai medici indiani ayurvedici. Anche gli sciamani degli Indiani d'America da sempre impiegano la Salvia per il trattamento dell'insonnia, delle turbe dell'apparato digerente e della febbre alta.

Considerata la regina delle Labiate, viene definita "Salvia salvatrix" dalla Scuola di Salerno. Infatti questa pianta oltre a contenere fitoestrogeni, è ricca di flavonoidi ed il suo caratteristico odore è dato da un olio essenziale che, grazie alle sue proprietà antisettiche, le conferisce grande efficacia nei disturbi digestivi: fermentazioni intestinali, spasmi gastrici, meteorismo ecc. Grazie alla presenza di questo olio essenziale, la Salvia è usata moltissimo anche in aromoterapia come rimedio per la depressione e la stanchezza mentale.



MENOPAUSA :

SINTOMI E RIMEDI NATURALI

ANSIA

VALERIANA

VERBENA ,

LIEVITO DI BIRRA

TIGLIO,

GENZIANA,

CAMOMILLA

IBIANCOSPINO

ESCOLZIA, 1

MELISSA

TIGLIO,

VERBENA

DEPRESSIONE, DISTRAZIONE, SMEMORATEZZA,

La mancanza di memoria, la incapacità a concentrarsi sono sintomi comuni in menopausa
si consigliano:

VITAMINE E MINERALI.

GINKOBILOBA .

IPERICO

GINSENG,

GENZIANA,

ELEUTEROCOCCO,

PAPPA REALE

LIEVITO DI BIRRA, LIEVITO DI BIRRA,

VITAMINE E MINERALI,

AFFATICAMENTO

ELEUTEROCOCCO

MACCA

ATROFIA DELLA MUCOSA VAGINALE

A causa della riduzione degli estrogeni la mucosa vaginale tende alla atrofia, con scarsa idratazione e modificata struttura cellulare, e quindi si potrebbe provare del dolore durante il rapporto sessuale, Si possono verificare infezioni, prurito e bruciore vaginale, assenza del desiderio sessuale, frigidity. In questi casi sono utili creme o ovuli a base di

SALVIA OFFICINALIS,
LUPPOLO

ISOFLAVONI DI SOIA

vitamina E sotto forma di olio di GERME DI GRANO,

olio di BORRAGINE,

SPIRULINA

creme, unguenti e candele vaginali, risolve il problema della secchezza, della irritazione e altre forme di vaginite. Assumere anche Vitamina E per via orale

CISTITE,

che è una infezione della vescica caratterizzata da minzioni frequenti, dolorose, scarse, dolori al basso ventre, la maggior parte delle infezioni alla vescica sono provocati da batteri, anche se non sono presenti nei componenti dell'urina. Il genere *Escherichia coli* è responsabile del 90% delle cistiti. I batteri vengono introdotti nell'uretra dalle secrezioni vaginali, la CISTITE

INTERSTIZIALE CRONICA, è una forma di cistite che si presenta con una certa frequenza e non è legata ad una infezione bensì ad allergie alimentari. Il trattamento naturale, consiste nell'aumentare le difese naturali dell'organismo. Sarà bene bere tisane e succhi freschi ed acqua, almeno due litri di liquidi al giorno ed evitare bibite gassate, succhi preconfezionati, caffè e bevande alcoliche, assumere in questi casi PROBIOTICI

UNCARIA per alzare le difese immunitarie.

Si possono usare

CRAMBERRY

UVAURSINA, efficace nel batterio *Escherichia coli*, ed ha anche proprietà diuretiche il composto VITAMINE E MINERALI, per riportare l'equilibrio all'organismo

PROPOLI che aiuta nelle infezioni genitali

LEUCORREA,

Ovuli a base di CALENDULA,

UNCARIA

VITAMINA E E MINERALI,

PROPOLI

MENOMETRORRAGIA,

e' caratterizzata da flusso mestruale che si presenta ad intervalli regolari, con perdita eccessiva di sangue e durata del ciclo eccessiva,

ELEUTEROCOCCO

METRORRAGIA e' una

emorragia uterina al di fuori del periodo mestruale

(consultare sempre un ginecologo e fare accertamenti ecografici ed isteroscopici)

ELEUTEROCOCCO

CEFALEA VASOMOTORIA

detta anteriore o fronto-temporale, con crisi dolorose, violente, periodiche, precedute da sintomi premonitori ed accompagnate da fenomeni digestivi, neurovegetativi, vascolari.,

TIGLIO

DOLORI ALLA SCHIENA,

EQUISETO, per la sua azione remineralizzante ed il suo apporto di SILICIO

MEDICAGO SATIVA,

OLMARIA spiraea olmaria,

RIBES NIGRUM

, l'

BETULLA

EMORROIDI, VARICI AGLI ARTI INFERIORI

ANANAS,

CENTELLA,

VITE ROSSA,

ACHILLEA

ORTICA

BARDANA

MALATTIE CARDIACHE, COLESTEROLO, ATEROSCLEROSI e MENOPAUSA

OMEGA 3

OLIO DI SEMI DI LINO

OLIO DI PESCE efficace il consumo di pesce per ridurre il rischio di trombi, di ictus e di infarto e di altre malattie cardiovascolari.

Assumere un cucchiaino al giorno di olio di lino nelle donne in menopausa, spremuto a freddo e biologico.

Mangiare noci, che contengono VITAMINA A ed E

zinco, contenuto nel lievito di birra.

SPIRULINA

VITAMINA B6

LIEVITO DI BIRRA

IPERCOLESTEROLO ,

una vitamina efficace è la NIACINA, contenuta nel LIEVITO DI BIRRA

SFARINATO DI SOIA

IPERTENSIONE,

ai valori di 160/95 si considera alta, e' una delle cause dei disturbi della menopausa alla quale si associano anche le vampate, se la pressione non e' eccessivamente elevata si puo' tenere sotto controllo con

CARCIOFO

AGLIO, 1

BETULLA,

1 OLIO DI PESCE

PALPITAZIONI,

Sono caratterizzate dalla percezione della attivita' cardiaca, le cause possono essere l'ansia, l'emotivita', l'abuso di eccitanti, anemia, febbre, ipertiroidismo, ipertensione arterioso, affezioni cardiache, vampate di calore.

SUDORAZIONE,

l'iperidrosi e' caratterizzata dalla menopausa. Si associa alle vampate di calore,

SALVIA OFFICINALIS

le VAMPATE

Le vampate si manifestano tra il primo ed il secondo anno dalla cessazione delle mestruazioni, si

Gli ALIMENTI indicati sono, FINOCCHIO SEDANO e PREZZEMOLO, della famiglia delle Umbrellifere che contengono fitoestrogeni,

NOCI, CEREALI INTEGRALI, MELE ed ALFA ALFA, l'uso di questi alimenti diminuisce l'incidenza delle vampate. Prevengono il cancro del seno e la vaginite atrofica, l' OLIO DI LINO usato regolarmente 1-2 cucchiaini al giorno diminuisce l'incidenza di questo problema. NOCI e SEMI OLEOSI, sono una fonte buona di fitosteroli, mangiarne giornalmente mezza tazza. OLIO di CRUSCA di RISO, e CEREALI in chicchi, che contengono il gamma-orizanolo, o acido ferulico, che stimola l'ipofisi e facilita il rilascio delle endorfine nell'ipotalamo, indicato nelle donne alle quali siano state rimosse le ovaie, 300 mg al giorno, abbassa anche il colesterolo ed i trigliceridi e migliora i sintomi della menopausa.

SOIA,

SALVIA OFFICINALIS,

CIMICIFUGA RACEMOSA

VITIS VINIFERA

FUMARIA OFFICINALIS,

L'ORIGANO *Origanum majorana*,

BIANCOSPINO, *crataegus oxyacantha*,

PASSIFLORA, o *Leonorus cardiaca* se ci sono anche palpitazioni cardiache,

ESCOLZIA

ANGELICA,

PAPPA REALE,

ELEUTEROCOCCO

,RADICE DI LIQUIRIZIA

AGNOCASTO

Le VITAMINA E

ESPERIDINA , flavonoide degli agrumi, e

VITAMINA C, che migliora l'integrità vascolare e riduce la permeabilità dei capillari

CELLULITE,

.ANANAS

CENTELLA ASIATICA

BETULLA

FUCUS

ARTROSI,

che e' l'usura della cartilagine articolare, i sintomi sono rigidita' e dolore articolare specie dopo il riposo, le forme piu' diffuse sono la cervicale, la lombare, la artrosi delle anche, detta anche coxartrosi, artrosi delle ginocchia detta anche gonartrosi.

ARTIGLIO DEL DIAVOLO

RIBES , che e' definito cortisone naturale (da assumersi se non si soffre di pressione alta

EQUISETO

BETULLA

ANANAS

CAPSICO

CARTILLAGINE DI SQUALO

COENZIMA Q

L'OSTEOPOROSI

CALCIO

ZINCO

MAGNESIO

VITAMINA C

VITAMINA B6

VITAMINE DEL GRUPPO B

VITAMINA D

SILICIO,

DOLOMITE

FIENO GRECO,

EQUISETO

SOVRAPPESO

FUCUS

VITAMINA E

VITAMINA C

Il

ATROFIA DELLA PELLE,

OLIO DI BORRAGINE

BETACAROTENE

VITAMINA F

ZINCO

UNGHIE CAPELLI FRAGILI

CISTINA,

VITAMINA B6

ZINCO

LIEVITO DI BIRRA

EQUISETO

PREVENZIONE PER ILSENO

I fattori di rischio del cancro al seno sono l'età avanzata, ereditarietà familiare, consumo di grassi animali, primo figlio dopo i 30 anni, nessuna gravidanza, mestruazioni precoci, esposizione alle radiazioni, alcol, mastopatia fibrocistica, contraccettivi orali, dieta sbilanciata.

ALIMENTAZIONE, menopausa evitare assolutamente i grassi animali, le proteine animali, lo zucchero, margarine e grassi da pasticceria, evitare il FUMO perché aumenta i radicali liberi, evitare carne, uova, latte e formaggio e mangiare verdura, cereali integrali, legumi, frutta, soia, cavoli, aglio, pesce, olio di lino, olio di oliva, cavolo, bietole, spinaci, frutta e verdura di colore arancione, albicocche, meloni, carote, zuche, cavolo rosso, frutti di bosco, prugne, legumi, cereali in chicchi, semi, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, verza, rape, ravanelli, mangiare fibre, soia, aglio, attenzione agli antiparassitari ed acquistare vegetali biologici Assumere

ANTIOSSIDANTI, , come

CAROTENE

VITAMINA C

VITAMINA A

VITAMINA E

OLIO DI BORRAGINE,

,

RESVERETROLO



MENOPAUSA E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE.

Per questa antica medicina la menopausa è dovuta al fisiologico calo dell'energia dei reni, organi che, per i cinesi, nutrono l'apparato genitale – riproduttivo. Quando però vi è una situazione energetica di deficit cronico dell'energia renale negli anni precedenti la menopausa (per sindromi ansioso – depressive, stress psicofisici, eccesso di sale nella dieta, malattie renali, angosce e paure, tossicità da farmaci, carenza di acqua nella dieta, malattie croniche debilitanti, abusi sessuali) i disturbi al cessare delle mestruazioni possono essere molto fastidiosi. E' il caso, per esempio, delle vampate chiamate "fuoco che si libera verso l'alto per difetto importante dell'energia acqua – rene". Oltre alle vampate, il medico esperto di medicina cinese valuta, secondo i sintomi, quali sono le energie di altri organi spesso implicati nei disturbi che molte volte accompagnano le vampate, cioè: nel caso siano interessate solo le energie renali ci possono essere concomitanti lombalgie, dolori articolari, stanchezza, acufeni (percezione di fischi uditivi), irritabilità, diminuzione della memoria, urine scarse. Quando si presentano squilibri energetici del fegato sono presenti mal di testa, dolori mestruali con crampi e vertigini. Se invece la donna accusa ansia, insonnia, cardiopalmo, sudorazione eccessiva, è l'energia del cuore o dell'intestino tenue a non essere in equilibrio; dolori gastrici, difficoltà digestive, stitichezza, meteorismo, sono tutti i sintomi causati dall'energia dello stomaco. Quando infine le vampate sono associate a oppressione toracica, mancanza d'aria, orticaria, l'organo non equilibrato energeticamente è il polmone. La terapia allora, con agopuntura, moxa (bastoncini di erba artemisia atti a scaldare alcuni punti del corpo), erbe cinesi, ha lo scopo di tonificare l'energia renale, riequilibrare le energie degli altri organi interessati placando così le vampate e i sintomi coesistenti.



MENOPAUSA E OMEOPATIA

Il medico esperto in omeopatia in genere cerca di prevenire i disturbi della menopausa individuando, molto prima dell'evento, qual è il rimedio più adatto a mantenere in equilibrio l'insieme psicofisico della donna. Quando invece sono presenti disagi menopausali possono essere molto utili i seguenti rimedi:

- **Graphites.** Rimedio per le donne tendenti all'obesità con stitichezza, freddolosità, apatia e soggette a dermatosi o eczemi vaginali.
- **Lachesis.** Quando le vampate sono "brucianti" e descritte a volte con sensazione di calore al cuoio capelluto, accompagnate da sudori, svenimenti, perdita di memoria, palpitazioni, irritabilità, aggressività.
- **Nux vomica.** E' il rimedio per le donne ipersensibili che presentano spesso brividi alternati alle vampate, nausea, gastrite, mal di testa, sapore amaro in bocca, cistiti.



MENOPAUSA E AROMATERAPIA

Aromaterapia significa utilizzare fragranze di oli essenziali per migliorare gli stati mentali e fisici della persona..

Non si conosce esattamente come gli aromi influenzino la mente, ma è stato ipotizzato che i recettori del naso trasformino gli odori in impulsi elettrici che vengono trasmessi al sistema limbico del cervello.

Si pensa che odori raggiunto il sistema possano influire direttamente sull'umore e sulle emozioni e migliorano la prontezza mentale e la concentrazione.

L'aromaterapia tratta la persona piuttosto che la malattia.

E' una terapia dolce, quindi non invasiva perciò è adatta a persone di qualsiasi età.

Questa terapia si è dimostrata particolarmente valida nel prevenire e curare disturbi associati a stress e ansia, dolori muscolari e reumatici, problemi digestivi, irregolarità mestrualie anche i disturbi della menopausa.

Gli olii essenziali possono essere usati da soli o miscelati fra loro.

Di solito vengono miscelati per due motivi: per creare una fragranza più sofisticata, oppure per potenziare o modificare le loro azioni terapeutiche.

Usando le proporzioni giuste, indicate nelle varie descrizioni delle tecniche aromaterapiche, si può creare una miscela impiegando quantità ridotte degli oli più aromatici e quantità maggiori delle fragranze meno intense.

Gli olii essenziali più usati in menopausa sono:

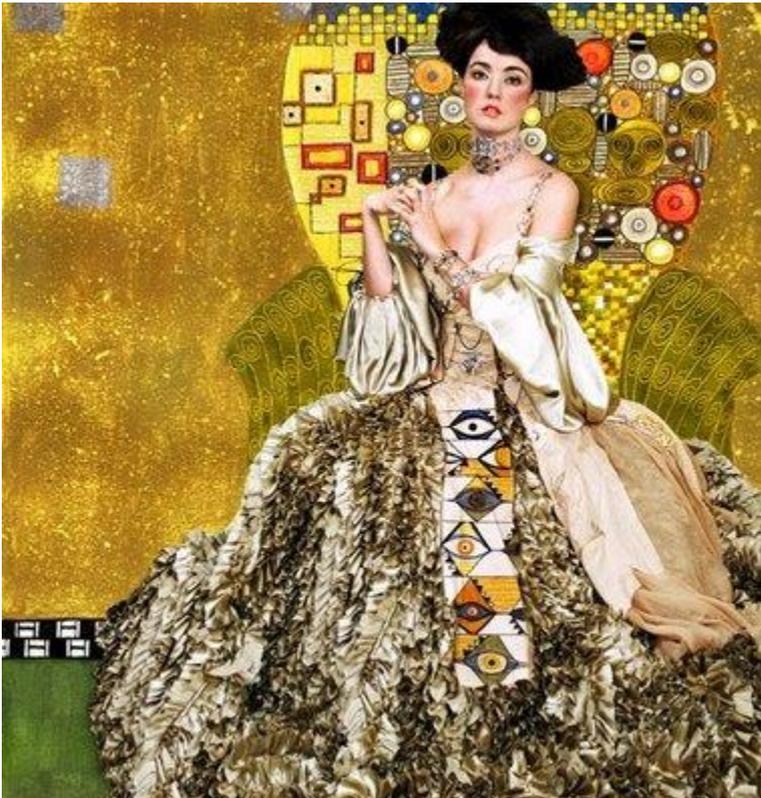
GELSOMINO

ROSA

CANNELLA

SALVIA

ARANCIO AMARO



FIORI DI BACH E MENOPAUSA

fiori di Bach o rimedi floreali di Bach sono una cura alternativa basata sulla floriterapia ("terapia con i fiori"), ideata dal medico Edward Bach.

Secondo il pensiero di Bach, la floriterapia deve essere semplice e accessibile a tutti, in quanto tutti potrebbero sviluppare la sensibilità necessaria per effettuare da soli l'auto-diagnosi e l'auto-pratica. Inoltre la cura dovrebbe, secondo Bach, avere carattere preventivo ed essere senza effetti collaterali.

Alla base della floriterapia di Bach è il principio secondo il quale nella cura di una persona, devono essere prese in considerazione principalmente la prevenzione e la conoscenza dei disturbi psicologici, i quali determinerebbero i sintomi fisici. Il singolo fiore curerebbe il disturbo psicologico che ha causato o potrebbe causare un certo malessere fisico. Dietro ogni disturbo fisico ci sarebbe quello che viene chiamato "fiume di energia", originato a livello psicologico (come nel caso della rabbia, che viene scaricata in modi e zone del corpo differenti); pertanto, ad ogni disturbo psicosomatico, provocato dallo sfogo dell'energia, corrisponderebbe, a monte, un ben preciso disturbo dell'anima.

Sulla base di tali principi sono stati distinti 38 "tipi comportamentali" di base, ai quali corrisponderebbero 37 fiori e un'acqua di fonte, la cui energia sarebbe in grado di curare l'organismo per riportarlo in armonia; in tal modo i sintomi tenderebbero a regredire.

I rimedi floreali scoperti da Bach rilascerebbero infatti nell'acqua, se opportunamente trattati, la loro "energia" o "memoria". Bach consigliava di cogliere i fiori al massimo della fioritura e nelle prime ore del mattino di un giorno assolato; il fiore, che non doveva essere intaccato da alcunché,

veniva deposto in una ciotola d'acqua pura e veniva trattato secondo uno dei due metodi riportati nelle opere del medico gallese.

fiori di Bach possono aiutare a superare i disturbi collegati alla menopausa

fiori di Bach più usati in menopausa sono sette:

Beech

Crab Apple

.

Gentian

Impatiens

.

Larch

.

Scleranthus

.

Walnut

BIBLIOGRAFIA

1. Lethaby AE, et al. Phytoestrogens for vasomotor menopausal symptoms. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 4. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd [Medline]
2. Nelson HD et al. Nonhormonal therapies for menopausal hot flashes: systematic review and meta-analysis. JAMA 2006;295:2057-71 [Medline]
3. Nedrow A, Miller J, Walker M, et al. Complementary and alternative therapies for the management of menopause-related symptoms: a systematic evidence review. Arch Intern Med 2006;166:1453-65 [Medline]
4. Maestri E et al. Terapie non-ormonali per i sintomi della menopausa. Informazioni sui farmaci 2006;3:71-4 [Riassunto]
5. Newton KM, et al. Treatment of vasomotor symptoms of menopause with black cohosh, multibotanicals, soy, hormone therapy, or placebo: a randomized trial. Ann Intern Med 2006;145:869-79 [Medline]
6. Pockaj BA et al. Phase III double-blind, randomized, placebo-controlled crossover trial of black cohosh in the management of hot flashes: NCCTG Trial N01CC1. J Clin Oncol 2006;24:2836-41 [Medline]
7. North American Menopause Society. Treatment of menopause-associated vasomotor symptoms: position statement of The North American Menopause Society. Menopause 2004;11:11-33 [Testo integrale]
8. Chen LC et al. A pilot study comparing the clinical effects of Jia-Wey Shiau-Yau San, a traditional Chinese herbal prescription, and a continuous combined hormone replacement therapy in postmenopausal women with climacteric symptoms. Maturitas 2003;44:55-62 [Medline]
9. Yoles I et al. Tofupill/Femarelle (DT56a): a new phyto-selective estrogen receptor modulator-like substance for the treatment of postmenopausal bone loss. Menopause 2003;10:522-5. [Medline]
10. Yoles I, et al. Efficacy and safety of standard versus low-dose Femarelle (DT56a) for the treatment of menopausal symptoms. Clin Exp Obstet Gynecol 2004;31:123-6 [Medline]