

# LA MENOPAUSIA Y SU COMPRENSIÓN ENERGÉTICA

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética. Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.  
Web: [www.montsebradford.es](http://www.montsebradford.es)

La menopausia no es una enfermedad, sino una etapa totalmente normal en la vida de toda mujer, en la que termina su fase reproductora.

Existe una primera etapa, llamada transición menopáusica, que puede empezar varios años antes del cese del último periodo. Aquí empiezan una serie de cambios fisiológicos en la vida de la mujer. La menopausia empieza al terminar la menstruación.

Con el tiempo los ovarios pierden gradualmente la habilidad de producir estrógeno y progesterona, las hormonas que regulan el ciclo menstrual y cesan las menstruaciones y la mujer deja atrás su etapa fértil.

Cada mujer es distinta y puede fluctuar el tiempo del último periodo. Algunas mujeres pueden tener el último periodo hacia los 45 años y algunas mujeres lo pueden tener mas tarde que sus cincuenta años. La edad promedio se estima hacia los 51 años.

En los países occidentales se relaciona este periodo de la menopausia con una serie de síntomas que la mujer padece en menos o más intensidad, tales como:

- FRECUENCIA EN EL PERIODO. Primeramente se hacen irregulares, ser mas cortos o cercanos entre si, o se sangra un poco entre periodos, o le duran mas que una semana, hasta que desaparecen por completo.
- CALORES SÚBITOS. Muchas mujeres sufren estos cambios bruscos de temperatura, con calores súbitos, especialmente en la parte superior del cuerpo. La cara y el cuello se enrojecen, seguidas de sudor fuerte y escalofríos. Los calores súbitos podrían ser muy leves o suficientemente fuertes como para despertarla (llamados sudores nocturnos).
- CALIDAD DE SUEÑO. Se empiezan a tener problemas para lograr una buena noche de sueño tranquilo. Puede que existan dos clases de insomnio:
  - se duerme placidamente, pero se despierta al cabo de dos o tres horas,
  - no puede conciliar el sueño durante horas, sintiéndose nerviosa e intranquila.

- CAMBIOS DE HUMOR. El cuerpo físico esta cambiando, puede que se sienta stress por el peso familiar y de responsabilidad laboral que se tenga. Hay mujeres que pueden sufrir diferentes síntomas emocionales: hipersensibilidad, irritabilidad, stress, depresión, mal humor, melancolía, tristeza, falta de ilusión por la vida, etc...
- PERDIDA DE MEMORIA. También se asocia a este periodo, cuando la mujer a veces no puede recordar nombres conocidos, fechas, palabras en una frase, etc...
- RIESGO DE OSTEOPOROSIS.- La perdida de estrógeno en el proceso de la menopausia causa que las mujeres pierdan mas tejido óseo que el que recuperan, ya que esta hormona, es la que ayuda a controlar la perdida de tejido óseo en el individuo.  
Los huesos se debilitan con más tendencia a quebrarse.
- SÍNTOMAS EN LA VAGINA- Puede que haya tendencia a researse, y hacer que las relaciones sexuales resulten incomodas.
- PROBLEMAS DE INCONTINENCIA- La vejiga puede estar débil y sufrir algunas perdidas.
- AUMENTO DE PESO- muchas mujeres occidentales, sufren de un aumento considerable de peso durante la menopausia, también asociados con niveles de colesterol, triglicéridos y presión arterial altas.
- ENFERMEDADES CARDIACAS- Debido al aumento de peso, colesterol y presión alta, hay un riesgo más alto de sufrir enfermedades cardiacas.

Todos estos síntomas y algunos mas son los que las mujeres de países occidentales y desarrollados comentan. Por supuesto que hay cambios físicos importantes, pero me pregunto porque en los países orientales, especialmente en el Japón, los síntomas de la menopausia son totalmente desconocidos?

Las japonesas mayores no sufren ningún síntoma, y este proceso tan temido en occidente es vivido de forma totalmente natural y sin trascendencia alguna en Oriente.

Los cambios biológicos son los mismos en cualquier mujer, sea del país que sea, entonces donde reside la diferencia?

## LA MENOPAUSIA A NIVEL ENERGETICO

Si empezamos a entender la vida como un fluir de los energías Universales: expansión (fuerza centrífuga) y concentración (fuerza centrípeta) podremos entender todos los procesos en nosotros y en nuestro alrededor.

La naturaleza del cuerpo de la mujer, se caracteriza por tener energéticamente energía centrípeta, energía de concentración, acumulación. Tenemos una energía muy condensada alrededor de nuestro centro medio vital: vientre, caderas. En nuestro aparato reproductorio podemos guardar durante 9 meses una vida. Hay que tener mucha energía centrípeta de acumulación y concentración para poder hacer esta función de gestación.

Cada mes la mujer, en su fase reproductoria, tiene un periodo, una depuración. Su cuerpo deshecha toxinas, depurándose y preparándose para un nuevo ciclo.

Cuando esta fase cesa, ya no existen las menstruaciones mensuales, la mujer pierde el proceso de depuración, acumulando todo el exceso.

Además, en el occidente la alimentación que la mayoría de las mujeres están llevando, no corresponde en absoluto a sus necesidades energéticas!

Todos los alimentos que comemos pueden también clasificarse en efectos energéticos:

- **ALIMENTOS EXTREMOS YIN:** Naturaleza extrema de inflamar, enfriar, expandir, hinchar, tales como: Azúcares refinados, pastelería, bollería, chocolate, lácteos blandos (leche, mantequilla, yogures..), bebidas gaseosas azucaradas, alcohol, vinagres, etc...
- **ALIMENTOS EXTREMOS YANG:** Con un efecto extremo de acumular, tensar, bloquear, calentar muy intensamente, tales como: grasas saturadas (bloqueantes) carnes, quesos, huevos, embutidos, harina horneada (pan, pizzas, galletas), exceso de sal, consumo de snacks salados, sal cruda encima de la comida, y condimentos salados.
- **ALIMENTOS ESTABLES y VITALES** principalmente de origen vegetal, que nos aportan salud y vitalidad: cereales integrales, legumbres, proteínas vegetales, pequeñas cantidades de pescado, verduras, frutas locales, algas, semillas, frutos secos, hierbas aromáticas, y condimentos naturales.

Es importante pues, entender qué clase de alimentos necesita la mujer para encontrar su equilibrio y armonía. Estos deben ser en mayor parte de procedencia vegetal, alimentos estables y vitales, para equilibrar su naturaleza energética yang acumulativa.

Si la mujer come a diario alimentos de energía densa yang, como carnes, quesos, embutidos, huevos, pan, exceso de sal, etc... por supuesto que se van a crear todos los síntomas que hemos descrito anteriormente, muchos de ellos, con energía de exceso: Exceso de peso, sudor, calor, colesterol, presión alta, insomnio, irritabilidad, cambios de humor, acumulación de grasa en las partes de caderas, vientre, etc.....

El consumo de grasas saturadas nos crea toxicidad, pérdida de flora intestinal y acidez en la sangre, produciendo pérdida de minerales y los efectos de: osteoporosis, falta de memoria, incontinencia, etc...

Si observamos la diferencia en alimentación entre las mujeres occidentales con las orientales, podremos ver claramente el porque unas sufren, y otras no tienen ningún síntoma.

La alimentación de las japonesas, esta basada principalmente en cereales, pescado, legumbres, proteínas vegetales, verduras, algas, semillas, frutos secos, frutas. En sus culturas milenarias, nunca han incluido carnes, embutidos ni lácteos!

NUEVOS HÁBITOS PARA UNA MENOPAUSIA CON ARMONIA :

- USAR PRODUCTOS INTEGRALES, SIN REFINAR O PROCESAR.
- USAR ALIMENTOS LOCALES Y DEL MISMO CLIMA.
- USAR PRINCIPALMENTE PRODUCTOS ECOLÓGICOS
- VOLVER A LA COCINA CASERA Y "DE LA ABUELA"
- ADAPTAR LA ALIMENTACIÓN A LOS CAMBIOS ESTACIONALES.
- ALIMENTARNOS DE ACUERDO A NUESTRAS NECESIDADES PERSONALES.
- ESCUCHAR NUESTRA INTUICIÓN Y LOS MENSAJES DE NUESTRO CUERPO.
- DESAYUNA COMO UN REY; COME COMO UN PRINCIPE Y CENA COMO UN MENDIGO.
- EVITA LAS PROTEINAS ANIMALES, A EXCEPCION DEL PESCADO.
- INCREMENTA LAS LEGUMBRES Y PROTEINAS VEGETALES
- INCLUYE CEREALES INTEGRALES EN TUS COMIDAS DIARIAS.
- INCREMENTA LAS VERDURAS DE RAIZ Y REDONDAS EN COCCIONES DULCES.
- INCLUYE EN CADA COMIDA VERDURAS VERDES DE COCCION CORTA.
- CONOCE LAS VERDURAS DEL MAR (ALGAS) Y BENEFICIA TE DE SUS CUALIDADES DEPURATIVAS Y REMINERALIZANTES.
- EVITA TODA CLASE DE AZUCARES REFINADOS, LEVADURAS, ALCOHOL, BEBIDAS GASEOSAS AZUCARADAS, EXCESO DE CAFEINA, CHOCOLATE, LACTEOS Y VINAGRES.

Si realmente deseamos estar sanas, hacer la transición hacia la menopausia, sin problemas os sugiero que empecéis hoy mismo, adoptando una alimentación basada en ingredientes naturales de origen vegetal.

Pero es importante conocer la parte energética, entender la reacción que cada alimento hace en nosotras, entender nuestras necesidades personales y aprender a cocinar de forma energética, creando platos sabrosos, vitales, y que nos llevaran directamente a crear mas ESTABILIDAD, ARMONÍA y SALUD en nuestra vida!