

## TERAPIAS NATURALES

En la actualidad, los síntomas de esta etapa de la vida suelen tratarse con hormonas sintéticas que tienen consecuencias importantes. Hay plantas y alimentos que ofrecen el mismo alivio pero sin riesgo.

# MENOPAUSIA *un cambio natural*



Por el Dr. Jorge Rubén Alonso, presidente de la Asociación Argentina de Fitomedicina, médico, Presidente de la Asociación Argentina de Fitomedicina y miembro titular de la Sociedad Argentina de Antropología Médica, dependiente de la Asociación Médica Argentina.

La menopausia se inicia luego de haber pasado un año del último período menstrual y coincide con una merma de la actividad hormonal en el organismo femenino. El cese de la actividad hormonal no ocurre en forma repentina sino que es antecedido por una serie de síntomas y trastornos premonitorios, conocidos como climaterio, entre los que destacan alteraciones de la menstruación (alargamiento o acortamiento de los períodos), disminución de la libido, edemas, alteraciones emocionales, etc. La llegada de la menopausia debe entenderse como una nueva etapa en la vida de la mujer y no como una antesala de la senectud. Tampoco es una enfermedad, como suelen apuntar algunos laboratorios productores de hormonas. En definitiva, podemos definir la menopausia como una etapa de madurez afectiva e intelectual, en la que acontece una mer-



ma normal en la producción hormonal de estrógenos y cuando la experiencia acumulada en la vida se constituye en el principal tesoro. Incluso, en muchas ocasiones, las mujeres que transitan por ella resultan más interesantes y tienen otros atractivos que las hacen sentir igualmente espléndidas.

La aparición de algunos síntomas nuevos debe tomarse como parte de este cambio y no como señales de declinación. Uno de los más clásicos suele ser los calores o sofocos, que expresan esa alteración hormonal latente y normal de esta etapa. Simultáneamente, pueden aparecer estados depresivos pasajeros,

cefaleas o jaquecas, dolores articulares, pérdida mayor de calcio en los huesos, sequedad cutánea y vaginal, retención de líquido y tendencia al aumento de peso.

Lógicamente, si no se toman cartas en el asunto, dichos síntomas expresivos de esta transformación, pueden resultar molestos e incluso instalarse, lo cual aquí sí le daría un carácter preocupante a quien los padece. Sin embargo, la fuerza vital con la cual se debe encarar esta etapa debe prevalecer y sobreponerse ante cualquier contingencia. No hay que olvidar que la menopausia expresa una situación de cambio y no una patología y, para poder enfrentar mejor este cambio, la actitud mental positiva podrá acompañarse con algunos productos que logren suavi-



Los chinos empleaban la angélica (don quai) y la soja para tratar las dolencias de la menopausia. De ahí, se pudo constatar que en las poblaciones asiáticas, la menopausia transcurre casi inadvertida