

LBRIS

We know
books

Stéphanie Mezerai

Sophie Pensa

MENOPAUZA FĂRĂ MEDICAMENTE

Traducere din limba franceză de
Ana-Maria Grigoraș

philobla

AVERTISMENT

Această carte nu înlocuiește în niciun fel un consult medical. Toate sfaturile oferite sunt cu titlu informativ și pot fi discutate cu medicul tău și/sau cu naturopatul.

CUPRINS

Introducere. Menopauza – o nouă viață	13
Drumul spre un nou sine	14
Capitolul 1	
Să înțelegem mai bine menopauza	17
Ce se întâmplă în corpul meu?.....	18
Mai puțin progesteron, mai mulți estrogeni	20
Calea spre un nou echilibru.....	22
Dragul meu doctor.....	23
Capitolul 2	
Echilibrul din farfurie	27
Cele unsprezece elemente majore pentru o alimentație sănătoasă	28
1. Mănâncă mai natural	28
<i>Studierea etichetelor de pe alimente</i>	29
<i>Câteva repere care să te ajute să te orientezi</i>	30
2. Focus pe vegetal.....	32
<i>Un aport de carbohidrați de calitate</i>	33
<i>O recoltă de micronutrienți</i>	34
<i>Variază culorile</i>	34
<i>Fă alegeri corecte</i>	35
3. Limitează zahărul adăugat.....	35
<i>Daunele aduse sănătății</i>	36
4. Alege glucidele care au IG scăzut până la moderat	39
5. Diversifică-ți sursele de proteine.....	43
<i>Redu consumul de carne</i>	43
<i>Dacă ești consumatoare de carne, alege calitatea</i>	44
<i>Pește și ouă în meniu</i>	45
<i>Crește aportul de proteine vegetale</i>	45
6. Stimulează-ți flora intestinală.....	49
7. Crește aportul de calciu, vitamina D, vitamina K și magneziu	52
<i>Atenție la produsele lactate</i>	52
<i>Diversifică sursele de calciu</i>	53
<i>Vitamina D, prea des neglijată</i>	53

Vitamina K, prea puțin cunoscută	54
Prețiosul magneziu	55
8. Folosește condimente în loc de sare	56
9. Focus pe grăsimi bune	58
<i>De evitat: grăsimile trans procesate industrial</i>	58
<i>Alege acizii grași polinesaturați și mononesaturați</i>	
<i>omega-3 și omega-9</i>	59
<i>Acizii grași omega-6</i>	60
10. Optează pentru o alimentație bogată în iod	61
11. Menține echilibrul acidobazic al dietei tale	62
<i>Indicele Pral</i>	62
<i>În practică</i>	63
Suport prin micronutriție	64
Probioticele: pentru o protecție completă	65
<i>Probioticele: un atu inestimabil!</i>	66
<i>Cum se administrează?</i>	67
<i>Ce tulpină să alegi?</i>	67
L-glutamina: pentru stres, oboseală și poftă	68
<i>Cum funcționează?</i>	68
<i>Cum se utilizează?</i>	69
Uleiul de onagru, omega-3 și omega-7, vitamina E:	
pentru piele, inimă și împotriva bufeurilor	69
<i>Uleiul de onagru (luminița-nopții)</i>	69
<i>Omega-3</i>	70
<i>Omega-7</i>	72
<i>Vitamina E</i>	73
Serotonină și dopamină: pentru o stare de spirit excelentă	73
<i>Serotonina</i>	73
<i>Dopamina</i>	74
Magneziu și vitamina B: pentru combaterea stresului	75
<i>Magneziul</i>	75
<i>Complexul de vitamine B</i>	76
Zincul: pentru o piele frumoasă	77
Vitamina D3: pentru a-ți proteja scheletul	77
Coenzima Q10, seleniul, vitamina C: aliați de nădejde	
împotriva îmbătrânirii	78
<i>Coenzima Q10</i>	78
<i>Seleniul</i>	78

Vitamina C	79
Melatonina: pentru un somn mai bun	79
În concluzie	80
Capitolul 3	
Tulburări specifice menopauzei și remedii naturale	83
Soluții din fitoterapie, gemoterapie, aromaterapie și	
apiterapie	83
Fortifică-ți ficatul pentru un echilibru hormonal mai bun	84
Revitalizează-ți și răsfăță-ți glandele suprarenale pentru	
a combate stresul	92
Reglarea dezechilibrului hormonal	99
Gestionarea tulburărilor de dispoziție	104
Ameliorarea durerilor de sâni	109
Diminuarea bufeurilor și a transpirațiilor nocturne	110
Ameliorarea menstruațiilor abundente	114
Tulburări ale libidoului	116
Uscăciune vaginală sau a pielii	117
Controlul hipertensiunii și al riscurilor cardiovasculare	118
Prevenirea tulburărilor tiroidiene	120
Combaterea durerilor articulare și protejarea sistemului osos	120
Redobândirea unui somn de calitate	123
Combaterea cistitelor	125
Combaterea poftelor alimentare și a tulburărilor de apetit	129
Combaterea retenției de apă (celulită, picioare grele)	131
Ajutor prin intermediul esențelor florale, al cristalelor și	
al homeopatiei	134
Esențele florale pentru reglarea emoțiilor	134
<i>Esențele florale la menopauză</i>	134
<i>Dozajul ideal al esențelor florale</i>	136
<i>Pentru cât timp?</i>	136
Cristale pentru armonizare	136
<i>Cum acționează?</i>	136
Homeopatie pentru o abordare personalizată	138
<i>Bufeuri</i>	138
<i>Retenție de apă</i>	139
<i>Depresie</i>	139
<i>Tulburări ale ciclului menstrual</i>	139
<i>Demineralizare osoasă</i>	139

Capitolul 4

Detoxifierea naturală: un atu în perioada menopauzei 141

5 concepte esențiale 142

 Unde pot găsi un naturopat bun? 145

Detoxifiere pentru o stare mai bună 145

 Scopul detoxifierii 145

 Este detoxifierea pentru toată lumea? 146

 Cum știu dacă am suficientă vitalitate? 146

Detoxifierea în practică 148

 Emonctoriu: FICATUL. Pentru a regla producția de hormoni și pentru a evita excesul de greutate 148

 Emonctoriu: INTESTINELE. Pentru un microbiom intestinal sănătos 151

 Emonctoriu: PIELEA. Pentru a limita bufeurile 153

 Emonctoriu: RINICHII. Pentru a evita retenția de apă 158

 Emonctoriu: PLĂMÂNII. Pentru a spori vitalitatea 160

Capitolul 5

Fii în armonie cu tine însăși prin yoga 163

Stare de bine și îngrijire 164

Transformarea de sine 165

Încălzire înainte de fiecare sesiune 167

 Valul și Valul lung 167

 Valul 167

 Valul lung 168

 Pisica/Vaca 169

 Balansarea genunchilor 170

 Salutul Soarelui 171

 Postura numărul 1: Expirație. Mâinile în rugăciune 172

 Postura numărul 2: Inspirație. Salut în spate 172

 Postura numărul 3: Expirație. Salut în față 173

 Postura numărul 4: Inspirație. Fandare înainte cu piciorul stâng 173

 Postura numărul 5: Expirație. Câinele cu fața-n jos 173

 Postura numărul 6: Respirație completă 173

 Postura scândurii 173

 Postura numărul 7: Inspirație. Câinele cu fața-n sus 173

 Postura numărul 8: Expirație. Câinele cu fața-n jos 173

 Postura numărul 9: Inspirație. Fandare înainte cu piciorul drept... 174

 Postura numărul 10: Expirație. Salut în față 174

 Postura numărul 11: Inspirație. Salut în spate 174

 Postura numărul 12: Expirație. Mâini în rugăciune 174

O sesiune de yoga hormonală pentru echilibrarea terenului hormonal 176

 Cum te poate ajuta yoga? 176

 Sesiunea ta pas cu pas 177

 Intră în sesiune 177

 Postura numărul 1: Copilul fericit 178

 Postura numărul 2: Întinderi pe sol cu un picior întins 179

 Postura numărul 3: Unghiul larg la sol 180

 Postura numărul 4: Scaumul 181

 Postura numărul 5: Unghiul larg 182

 Postura numărul 6: Porumbelul cu fandare înainte 183

 Postura numărul 7: Capul pe genunchi 184

 Postura numărul 8: Postura înțeleptului Marichy 186

 Postura numărul 9: Torsiune din șezut 187

 Postura numărul 10: Fluturile 188

 Postura numărul 11: Fluturile întins 189

 Postura numărul 12: Semilumânarea 189

 Postura numărul 13: Peștele 190

 Postura numărul 14: Relaxare finală 191

 Meditație pentru armonizarea energiei glandelor endocrine 192

 Rezumatul sesiunii tale de yoga 193

O sesiune de tonifiere a perineului 194

 Cum te va ajuta yoga? 194

 Sesiunea ta pas cu pas 195

 Postura numărul 1: Unghiul larg în picioare 196

 Postura numărul 2: Fluturile 197

 Postura numărul 3: Unghiul larg în șezut 198

 Postura numărul 4: Lumânarea 199

 Postura numărul 5: Fluturile în Lumânare 200

 Postura numărul 6: Câinele cu fața în jos 201

 Postura numărul 7: Copilul 202

 Postura numărul 8: Uddiyana Bandha 203

 Postura numărul 9: Mula Bandha 204

 Postura numărul 10: Relaxare finală 205

Vizualizarea valurilor oceanului	205
Rezumatul sesiunii tale de yoga	208
Yoga pentru protejarea inimii.....	209
Cum te va ajuta yoga?.....	209
Sesiunea ta pas cu pas.....	210
Postura numărul 1: Războinicul II	211
Postura numărul 2: Câinele cu fața în jos.....	212
Postura numărul 3: Plugul	214
Postura numărul 4: Lumânarea	216
Postura numărul 5: Peștele	218
Postura numărul 6: Peștele invers	219
Postura numărul 7: Capul pe genunchi cu bolster	220
Postura numărul 8: Cleștele cu bolster	221
Postura numărul 9: Lotus întins cu bolster sub spate	222
Postura numărul 10: Semilumânarea	223
Postura numărul 11: Relaxare finală	224
Vizualizarea inimii	224
Rezumatul sesiunii tale de yoga	226
Sesiune pentru prevenirea osteoporozei	227
Cum te va ajuta yoga?.....	227
Sesiunea ta pas cu pas.....	228
Postura numărul 1: În picioare, cu brațele întinse spre cer	229
Postura numărul 2: Mâinile în rugăciune la spate.....	230
Postura numărul 3: Cleștele în picioare cu brațele ridicate	232
Postura numărul 4: Războinicul II	233
Postura numărul 5: Triunghiul răsucit	235
Postura numărul 6: Arborele.....	237
Postura numărul 7: Lăcusta.....	239
Postura numărul 8: Peștele	240
Postura numărul 9: Copilul	241
Postura numărul 10: Relaxare finală	242
Vizualizarea stelei.....	243
Rezumatul sesiunii tale de yoga	244
Sesiune pentru reglarea emoțiilor.....	245
Cum te va ajuta yoga?.....	245
Sesiunea ta pas cu pas.....	246
Începe cu 5 minute de respirație alternativă (Nadi Shodana).....	246
Postura numărul 1: Câinele cu fața în jos.....	248

Postura numărul 2: Picioarele depărtate.....	249
Postura numărul 3: Războinicul II	250
Postura numărul 4: Războinicul II inversat	251
Postura numărul 5: Arborele.....	252
Postura numărul 6: Postura degetului mare, cu piciorul întins ...	253
Postura numărul 7: Tigrul.....	255
Postura numărul 8: Cleștele	256
Postura numărul 9: Răsucirea din culcat	257
Postura numărul 10: Relaxare finală	258
Vizualizarea Lunii	259
Rezumatul sesiunii tale de yoga	261
Meditație pentru încărcarea bateriilor	262
Cum să meditezi?	263

Capitolul 6

Sportul, prietenul tău pe viață	265
Beneficiile sportului	265
Prevenirea efectelor îmbătrânirii	265
Protejarea inimii.....	266
Reducerea bufeurilor	266
Reducerea riscului de cancer	267
Menținerea siluetei.....	267
Trei sesiuni „speciale pentru menopauză”	268
O sesiune de Pilates „abdomen plat”	268
O sesiune de mers tonic „Inimă și formă”	284
3 programe de bazin „Inimă și siluetă”	288

Capitolul 7

Răsfață-ți corpul	295
Părul: naturalul revine în forță.....	296
De ce nu ai încerca să-ți vopsești părul cu produse de origine vegetală?.....	296
Vopsirea vegetală în practică.....	298
Respect față de scalp și firul de păr	299
Do-it-yourself: câteva rețete de casă pentru un păr frumos.....	301
Mășți.....	301
Șampoane	302

Corpul: trăiască automasajele	304
Vata	305
Pitta	306
Kaph.....	306
Automasajul pas cu pas	307
Scalpul	308
Palmele și tălpile	308
Fața	309
Gâtul și ceafa	311
Brațele	312
Picioarele.....	313
Abdomenul	314
Spatele.....	315
Fața: tonifiere și înfrumusețare	316
Un stil de viață sănătos, cel mai bun antirid	316
Automasajul facial	317
Lupta împotriva petelor pigmentare	318
Optează pentru un lifting energetic.....	320
<i>Despre ce este vorba?</i>	320
<i>Instrumente</i>	321
Capitolul 8	
4 programe de weekend personalizate	327
Weekend pentru detox	327
Weekend pentru calm și energie.....	341
Weekend pentru sănătatea oaselor.....	355
Weekend pentru siluetă	372
Anexe.....	385

INTRODUCERE

MENOPAUAZĂ – O NOUĂ VIAȚĂ

Sfârșitul menstruației reprezintă începutul unei noi vieți. La fel ca pubertatea sau sarcina, menopauza este o etapă firească din viața femeilor, care îți schimbă în totalitate existența. Odată ce ai depășit anii de menopauză, cu toate sușurile și coborâșurile lor, te vei simți profund transformată, pregătită să înfrunți următorii 30 sau 35 de ani ai vieții tale¹. Cărțile au fost amestecate, oferindu-ți șansa să obții noi atuuri. Astăzi, femeile sunt din ce în ce mai conștiente și mai determinate să profite din plin de această nouă viață, eliberate de menstruație, de contracepție și de o posibilă sarcină. Să recunoaștem că, uneori, drumul spre acest nou echilibru seamănă cu un roller-coaster. Înainte de a regăsi o nouă stare de liniște, trebuie să depășești mai întâi vârsta „critică” (din grecescul *krisis*, care înseamnă criză). O perioadă de criză în care echilibrul fiziologic este complet dat peste cap, dar care înseamnă și transformare benefică, reconstruire și chiar renaștere. Viața după vârsta de 50 de ani este inevitabil diferită de cea de dinainte.

¹ În Franța, speranța de viață a femeilor este de 83,5 ani, iar menopauza se instalează, în medie, la vârsta de 51 de ani.

Nu înseamnă că este neapărat mai rea. Multe femei chiar spun că este cea mai liniștită perioadă din viața lor.

DRUMUL SPRE UN NOU SINE

În țările occidentale, menopauza este adesea percepută ca o stare de pierdere și lipsă. Sfârșitul fertilității este asociat cu sfârșitul atractivității, al feminității și, uneori, chiar al sexualității. Din această cauză, multe femei întâmpină etapa în sine cu anxietate, teamă sau chiar fatalism. Aceste sentimente negative pot amplifica simptomele deja existente. În cultura noastră, care prețuiește aparențele mai mult decât calitățile și competențele, statutul femeii de vârstă mijlocie nu este unul care să inspire. Cu toate acestea, studii sociologice și etnologice arată că, în alte părți ale lumii, menopauza este trăită și percepută ca o ușurare. Ea îți oferă un nou statut, o aură și o autoritate pe care nu le aveai în perioada fertilă. În unele culturi, acest fenomen trece aproape neobservat, iar cuvântul „menopauză” nici nu există. Dar dacă menopauza, dincolo de aspectul hormonal, ar fi și o chestiune de atitudine? Ce-ar fi să lași în urmă temerile, prejudecățile și fantezmele? Să transformi această tranziție într-o oportunitate de a-ți redescoperi relația cu mintea și corpul tău, dar și cu ceilalți. Să profiți de ocazie pentru a-ți face bine ție însăși, ceea ce, implicit, le va aduce beneficii și celor din jurul tău.

Pornind întocmai de la această perspectivă, a luat naștere cartea de față, în care am îmbinat competențele de practician naturopat cu cele de jurnalist și profesor de yoga. Îți vom oferi numeroase sfaturi și instrumente practice pentru a ameliora simptomele asociate cu menopauza, natural, într-o abordare de tip self-help.² Menopauza nu este o boală. De multe ori, unele

² Să te ajuți singură.

ajustări ale stilului de viață și câteva schimbări subtile sunt suficiente pentru a-ți readuce organismul la un echilibru fiziologic. Plantele, homeopatia, micronutriția, masajul, detoxifierea ușoară, yoga sau relaxarea pot oferi acest sprijin necesar. Să pornim la drum!

Menopauza în lumea întreagă

În comunitatea indienilor Mohave, femeia aflată la menopauză devine o figură importantă în cadrul tribului. Eliberată de posibilitatea unei sarcini, ea dobândește statutul de înțeleaptă, o sursă de sprijin pentru cei care caută sfaturi și alinare. Această femeie matură este chiar curtată și poate avea numeroși amanți, tineri și seducători!

În multe culturi, menstruația este stigmatizată, fiind percepută drept ceva murdar (în iudaism, timp de 8 zile după menstruație, femeia este considerată impură). Multe din tabuurile și interdicțiile care atârnă pe umerii femeii fertile dispar odată cu încetarea menstruației.

Frumoasa vârstă de 50 de ani

Conform unui sondaj realizat pe un eșantion de 1.000 de franțuzoaice cu vârste cuprinse între 45 și 55 de ani³, femeile în vârstă de 50 de ani se simt, per ansamblu, mai împlinite decât atunci când aveau 30 sau 40 de ani. 75% dintre ele au declarat că se simt mai încrezătoare, 76% au spus că au reușit să găsească un echilibru mai bun între viața personală

³ Martie 2018, studiu realizat de Edelman Intelligence pentru Laboratoarele Mylan.

și cea profesionistă, 70% au mai mult timp liber, 48% se simt mai liniștite când vine vorba de viitor, 57% au o relație mai bună cu partenerul, 49% consideră că viața lor sexuală este mai satisfăcătoare și 38% se simt mai atrăgătoare. Aceste statistici sunt suficiente pentru a combate vechiul clișeu al femeii irascibile, lipsite de feminitate și care își plânge ridurile în fața oglinzii!

Capitolul 1

SĂ ÎNȚELEM MAI BINE MENOPAUA

De unde aceste bufeuri de căldură? De unde transpirațiile care te trezesc în mijlocul nopții? De ce, uneori, ești atât de sensibilă, încât te simți ca o oală sub presiune, gata să explodeze? Și de unde această uscăciune din zona intimă care îți dă bătăi de cap în timpul actului sexual, forțându-l pe partenerul tău să devină (în sfârșit?) un maestru al preludiului...? Dimineața, articulațiile tale par ruginite și, chiar dacă ai dormit (pentru prima dată...) bine, te simți obosită dinainte să cobori din pat. Cât despre menstruație, nu mai poți conta pe ea. S-au dus zilele în care erai reglată ca un ceas... Într-o lună o aștepti o săptămână întreagă și nu mai apare. În alte dăți, vine de două ori în patru săptămâni. O lună abia dacă ai nevoie de trei sau patru tampoane mini, iar în alta îți trebuie cutia întreagă de tampoane ultra-plus... Menstruația ți-e dată peste cap, încrederea în sine, zdruncinată și ai stări de tristețe sau chiar depresie din cauza kilogramelor în plus. Și mai sunt și nelipsitele bufeuri care apar când ți-e lumea mai dragă: într-o ședință la serviciu, un moment de afecțiune cu

iubitul sau la ora de Zumba de marți seara... Așa arată menopauza, un dans hormonal în toată splendoarea lui!

Nu ești singură!

În Franța, anual, 400.000 de femei intră la menopauză. Aproximativ 10 milioane de femei din Hexagon sunt deja la menopauză. Potrivit datelor Inserm¹, 80% dintre acestea prezintă cel puțin un alt simptom în afară de încetarea menstruației. Între 20 și 25% acuză tulburări care, la un moment dat, pe parcursul anilor de menopauză, le afectează calitatea vieții.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORPUL MEU?

Pentru a înțelege cu adevărat ce se întâmplă, trebuie să vedem cum funcționează ciclul feminin. Deși menopauza presupune încetarea menstruației, începând cu vârsta de 40 de ani, timp de aproximativ 10 ani, corpul se pregătește pentru această tranziție, iar ciclurile menstruale se vor modifica treptat.

Așadar, în miezul poveștii se află menstruația. Aceasta este controlată de trei glande hormonale esențiale: hipotalamusul și hipofiza din creier și ovarele din organele genitale feminine. Hipotalamusul este cel care orchestrează întregul ansamblu, asigurând echilibrul hormonal global. În funcție de momentul menstruației, el trimite semnale către hipofiză că este timpul să declanșeze ovulația. La rândul ei, această mică glandă va secreta doi hormoni, FSH și LH. Primul hormon stimulează secreția de

¹ Institutul Național francez pentru Sănătate și Cercetare Medicală. (n.tr.)

foliculi ovarieni, iar al doilea declanșează eliberarea unui ovocit. Această celulă eliberată în trompele uterine trebuie să poată fi primită de către uter în cazul unei fecundări. Este momentul în care intervin estrogenii secretați de ovare. Ei vor produce îngroșarea mucoasei uterine, numită endometru, care se pregătește pentru o eventuală implantare. Progesteronul, secretat de corpul galben (rest de folicul), intră și el în acțiune, finisând procesul de pregătire a uterului. În cazul absenței fecundării, ovocitul moare. Nivelul de progesteron scade brusc, producând dezagregarea mucoasei uterine. Surplusul este evacuat împreună cu sângele menstrual. Întregul proces este reluat la fiecare ciclu, de la pubertate până la menopauză.

Cu timpul, acest mecanism interesant începe să scârțâie. Ca toate celelalte organe, ovarele îmbătrânesc și nu mai sunt atât de reactive la stimulările hipofizare. Această reactivitate diminuată a ovarelor determină hipofiza să producă mai mult FSH ca să le stimuleze. Estrogenii și progesteronul sunt secretați într-o manieră aleatorie, iar ciclurile devin neregulate: acesta este debutul premenopauzei.

Estrogenii/progesteronul: doi hormoni esențiali pentru echilibrul feminin

Estrogenii influențează:

- vascularizarea și hidratarea țesuturilor
- multiplicarea celulelor și proliferarea țesuturilor
- metabolismul și procesele digestive
- creșterea tensiunii arteriale
- îmbunătățirea stării de spirit (uneori sunt numiți „hormonii fericii“)

Progesteronul influențează:

- relaxarea sistemului nervos (este denumit „hormonul relaxării”)
- echilibrul hormonal (la nevoie, progesteronul poate fi transformat în estrogeni sau într-un alt hormon steroidian).

De ce „estrogeni” (la plural)?

Se folosește pluralul pentru că sunt un grup de hormoni alcătuit din trei forme diferite:

- estradiolul, care este estrogenul femeii fertile
- estriolul, care este estrogenul femeii însărcinate, produs de placentă
- estronul, care continuă să fie secretat după menopauză de țesutul adipos

MAI PUȚIN PROGESTERON, MAI MULȚI ESTROGENI

Această perioadă, cunoscută sub numele de premenopauză, durează aproximativ 10 ani, timp în care corpul femeii se obișnuiește cu noua realitate hormonală. Fertilitatea nu se încheie brusc, ci scade treptat, pe o perioadă lungă de timp. O diminuare a fertilității poate fi observată începând cu vârsta de 35 de ani, accentuându-se după vârsta de 40 de ani. Încep să devină frecvente ciclurile fără ovulație sau cu o ovulație de calitate mai slabă. Intervalul dintre două menstruații se scurtează. Apoi, se produce un fenomen invers, în care ciclurile menstruale sunt din ce în ce mai lungi. Este un semn că te apropii de ultima etapă: înce-

țarea definitivă a menstruației, care apare în general între 50 și 52 de ani.

În perioada de premenopauză, nivelul de progesteron scade mai repede decât cel de estrogeni. Această schimbare hormonală poate duce la apariția sau accentuarea simptomelor neplăcute ale sindromului premenstrual, cum ar fi: sâni dureroși, menstruații abundente, stări depresive înainte de menstruație, retenție de apă și celulită.

După menopauză, predomină lipsa de estrogeni, ceea ce determină apariția uscăciunii pielii și a mucoaselor, a bufeurilor de căldură, a infecțiilor sau a incontinenței urinare, a arteriosclerozei, a pierderii masei osoase...

În mod evident, fiecare femeie este diferită, iar aceste dezechilibre hormonale – fie că e vorba de carențe sau excese – pot varia și se pot suprapune...

4 etape

Menopauză: încetarea definitivă a ciclurilor menstruale (de regulă în jurul vârstei de 50-52 de ani)

Premenopauză: perioada care debutează în jurul vârstei de 42-43 de ani și care precedă cu 7 până la 10 ani încetarea definitivă a menstruației, marcată de dezechilibre hormonale

Perimenopauză: perioada de un an sau doi care precedă și urmează opririi definitive a menstruației

Postmenopauză: perioada cuprinsă între 7 și 10 ani care urmează ultimelor menstruații

CALEA SPRE UN NOU ECHILIBRU

După această fază de mare agitație hormonală, se instalează treptat un nou echilibru, iar organismul își regăsește armonia, deși cu niveluri mai scăzute de hormoni. Glandele suprarenale și țesutul adipos continuă să producă acea cantitate mică de hormoni sexuali, în special estrogeni, de care corpul are nevoie. Durata necesară pentru ca acest nou echilibru să se stabilească variază de la o femeie la alta, la fel ca și intensitatea simptomelor resimțite. Cu toate acestea, un stil de viață echilibrat și relaxant, însoțit de o alimentație adecvată, pot grăbi acest proces. Astfel, începe o nouă etapă a vieții, mai mult liniară decât ciclică. Aceasta nu trebuie privită ca un „declin”, ci mai degrabă ca un nou început. Având în vedere că speranța de viață este în continuă creștere, femeia de astăzi poate trăi la fel de mult la menopauză pe cât a trăit cu menstruație. Este un moment în care își poate exprima fertilitatea în alte moduri (creativitate, noi proiecte, noi angajamente...). În esență, menopauza înseamnă metamorfoză, iar fiecare dintre noi este invitată să exploreze numeroasele sale fațete și oportunități.

DE LA PERIMENOPAUAZĂ LA MENOPAUAZĂ: EVOLUȚIA SIMPTOMELOR ÎNTĂLNITE							
Simptome	35 de ani	40 de ani	45 de ani	50 de ani	55 de ani	60 de ani	65 de ani
Ciclu scurtat	+	++	++	+			
Ciclu neregulat		++	++	++			
Bufeuri de căldură		+	++	++	+	+	
Sindrom premenstrual	+	++	++	+			
Uscăciune vaginală				+	++	+++	+++
Tulburări sexuale		+	+	+	++	+	+

DE LA PERIMENOPAUAZĂ LA MENOPAUAZĂ: EVOLUȚIA SIMPTOMELOR ÎNTĂLNITE							
Simptome	35 de ani	40 de ani	45 de ani	50 de ani	55 de ani	60 de ani	65 de ani
Oboseală				++	+		
Insomnii		+	++	++	+		
Dureri articulare				++	+		
Tulburări de dispoziție		+	++	++	+		
Tulburări urinare		+	+	+	++	+++	+++
Creștere în greutate	+	++	++	++	+		

Sursă: *Santé et ménopause: une nouvelle vie pour la femme*
(Édition Jacob-Duvernet)

DRAGUL MEU DOCTOR

După ani de zile în care ți-ai consultat cu regularitate ginecologul pentru contracepție, devii acum ceva mai neglijentă... Lunile trec și ai ratat programarea anuală la ginecolog. Este un fenomen care se întâmplă frecvent după vârsta de 50 de ani. Și totuși, mai mult ca oricând, medicul tău va deveni un partener de sănătate indispensabil. Prin urmare, continuă să îi fii fidelă cel puțin o dată pe an, pentru:

- *O examinare clinică și ginecologică*, cu măsurarea tensiunii arteriale, a înălțimii și a greutateii și cu palparea sânilor. Acesta este minimul necesar pentru a te asigura că totul este în regulă și pentru a depista din timp eventuale probleme. Printre acestea se numără: hipertensiune arterială, afecțiuni cardiovasculare, pierderea masei osoase, incontinența urinară sau anomalii mamare. La nevoie, medicul îți va prescrie eventuale investigații suplimentare, cum ar fi o osteodensitometrie (evaluare osoasă).

- *Un frotiu* pentru depistarea cancerului de col uterin, care trebuie efectuat o dată la trei ani până la vârsta de 65 de ani.
- *Analize de sânge* pentru detectarea anomaliilor lipidelor, a unui posibil diabet sau a unei afecțiuni tiroidiene.
- *Sfaturi privind stilul de viață*, suplimentele alimentare și, la nevoie, prescrierea unui tratament hormonal pentru menopauză.

Între 50 și 74 de ani, este esențial să participi la programul național de depistare a cancerului de sân, făcându-ți o mamografie gratuită, o dată la doi ani. Aceasta este perioada cu cel mai mare risc. În viitor, se preconizează că acest tip de screening va deveni mai personalizat, pentru a fi și mai eficient și mai sigur.

Tratamentul hormonal al menopauzei (THM), da sau nu?

Gata cu vremurile în care terapia hormonală de substituție era prescrisă mării majorități a femeilor pe o perioadă îndelungată, pentru a atenua simptomele neplăcute ale menopauzei. De la un procent de 50% în anul 2000, astăzi doar 8% dintre femei mai apelează la acest tip de tratament². Contraindicat femeilor cu antecedente personale sau familiale (mamă, soră...) de cancer de sân sau accident vascular cerebral, acest tratament se administrează în prezent cu moderație, doar în cazul în care bufeurilor de căldură sunt extrem de severe. De asemenea, el poate fi luat în considerare pentru prevenirea apariției osteoporozei la femeile care

intră la menopauză având o densitate osoasă redusă. În acest caz, este de ajutor doar dacă este prescris cât mai curând posibil după instalarea menopauzei. La fel de bine, poate fi administrat și în cazul unei menopauze precoce, atunci când cauza o permite, până la apariția menopauzei naturale.

În prezent, medicii preferă tratamentele care au la bază estrogeni naturali, administrați sub formă de plasturi, geluri sau creme. Administrați pe cale orală, estrogenii cresc de patru ori riscul de embolie pulmonară sau de flebită, în timp administrarea percutanată reduce sau chiar elimină acest risc. Medicii îi asociază cu un progestativ (cu excepția cazului în care femeia nu mai are uter), ceea ce reduce riscul de cancer uterin. Progestativul este prescris în doza minimă eficientă, atât timp cât persistă simptomele.

Se recomandă monitorizarea anuală, cu reevaluarea periodică a necesității de a continua tratamentul. În general, sunt suficienți doi sau trei ani. Tratamentul hormonal al menopauzei crește riscul de cancer la sân, de cancer endometrial (dacă nu există un progestativ asociat) și de cancer ovarian (dacă tratamentul este administrat mai mult de 5 ani).

THM-ul este contraindicat și femeilor care au fibroame uterine sau care suferă de endometrioză, întrucât tratamentul determină persistența acestor patologii, care în mod normal se ameliorează sau chiar dispar odată cu menopauza.

²Sursă: *Inserm*.