

La menopausa segons la medicina tradicional xinesa

En la menopausa, sobretot hi ha un dèficit de Yin de l'element aigua. Quins aliments ens ajudaran a millorar la salut en aquesta etapa de la vida de la dona i quins són millor evitar? Com podem enfortir l'element aigua, evitar els fogots i afavorir la prevenció de l'osteoporosi?

21 d'abril 2015

Introducció a la medicina tradicional xinesa

La medicina tradicional xinesa es regeix segons **la teoria dels cinc elements**, una manera de classificar els fenòmens naturals i les seves interrelacions. Aquests cinc elements són **aigua, fusta, foc, terra i metall**; i els dos cicles de relació, el cicle de creació (Sheng) i el cicle de destrucció (Ke). Cal afegir que hi ha un caràcter dinàmic i de transformació entre els elements, per la qual cosa també s'anomena *teoria de les cinc fases o dels cinc moviments*.



La medicina tradicional xinesa es basa en el **concepte de Qi o energia vital equilibrada**. El Qi recorre el cos de les persones a través dels meridians energètics i es pot veure afectat per les forces oposades del Yin i el Yang. Segons aquesta medicina, la malaltia apareix quan s'altera el flux d'energia vital i es desequilibren el Yin i el Yang. A més, també és important destacar el Jing (l'essència del ronyó), la substància fonamental més important d'on provenen els éssers vius. Aquesta substància s'emmagatzema als ronyons i pot ser congènita o adquirida. L'essència congènita és per a tota la vida. **Quan es perd apareixen símptomes físics de l'envelliment i de la menopausa; circumstàncies**

com l'excés de treball, d'activitat física i sexual, l'estrès, dormir massa o menjar de manera exagerada acceleren aquesta pèrdua de Jing. Així, els ronyons, que pertanyen a l'element aigua, contenen l'energia vital que nodreix les arrels Yin i Yang de l'organisme; i segons la medicina tradicional xinesa, s'encarreguen, entre d'altres, del següent:

- la força física i sexual
- la distribució dels líquids
- l'estructura òssia, la medul·la i el mar de la medul·la (el cervell)
- l'aparell reproductor
- les glàndules de secrecions internes (suprarenals, gònades, tiroide, paratiroides)
- els cabells, les orelles

Aquests conceptes previs ens ajuden a entendre millor què passa en el procés de la menopausa i a comprendre els símptomes principals que la dona sovint té durant aquesta etapa de la vida.

Què passa en la menopausa segons la medicina tradicional xinesa

En medicina tradicional xinesa la **vida de la dona es compta en cicles de set anys**. La primera menstruació apareix cap als catorze (7×2) i l'última, amb 49 (7×7), quan els ovaris deixen de funcionar.

La menopausa s'associa amb la disminució progressiva i natural de l'essència del ronyó (del Jing). Tant en homes com en dones, a mesura que envellim, la debilitat del ronyó es manifesta en els sentits i teixits relacionats: els cabells es tornen blancs, hi ha pèrdua de la capacitat auditiva, etc.

En la menopausa, sobretot hi ha un dèficit de Yin de l'element aigua. Això té símptomes associats com fogots, canvis d'humor o sequedat vaginal, que poden ser conseqüència d'un estat de desequilibri en relació amb els altres quatre elements citats.

En la menopausa, sobretot hi ha un dèficit de Yin de l'element aigua

Els trastorns de la menopausa no són només un desequilibri hormonal, sinó que estan relacionats amb la disminució del Qi i la debilitat de la sang. Són més greus en dones amb un desenvolupament de la pubertat més tardà i escàs, que indica insuficiència dels ronyons. En aquest cas, el Qi renal heretat és escàs i la menopausa pot arribar abans, ja que el magatzem de Jing és més baix.

Com ja hem dit, la majoria dels trastorns de la menopausa s'expliquen per la disminució de l'energia de l'element aigua. Si no hi ha prou aigua, el foc es descontrola (l'aigua no pot apagar el foc, segons el cicle Sheng). Llavors apareixen taquicàrdies, irritabilitat, suors, fogots i marejos. També l'excés de foc pot produir sequedat i calor, que es manifesta a les mucoses, riques en aigua per naturalesa, especialment vagina i ulls. Un excés de foc associat al fetge pot produir també explosions d'ira i trastorns emocionals. La debilitat generalitzada del Yin i del Yang renals es manifesta en dolors lumbar, brots aleatoris de fred i de calor, marejos i sorolls a les orelles. A més, la debilitat o insuficiència de la sang (substància Yin), fa que el Yang es descontrola i provoqui més calor interna i sequedat.

Segons si hi ha més insuficiència de Yin o de Yang, apareixeran símptomes de tipus calor o de tipus fred, respectivament. Per això cal valorar quins predominen en cada dona, ja que amb unes pautes alimentàries adequades poden millorar la seva qualitat de vida. A més, sovint, durant, i sobretot després de la menopausa, el pes sol variar, entre altres coses perquè part del teixit muscular (metabòlicament més actiu), es converteix en teixit adipós (metabòlicament menys actiu); per això s'aconsella ajustar les pautes alimentàries, que hauran de ser més baixes en calories, però nutritives de l'element aigua.



Sopa de miso amb alga wakame

Pautes dietètiques generals

- Com a aliments antienvelliment, hi ha els que enforteixen l'element aigua (els ronyons), com per exemple **cereals en gra, llegums (azuki i soja negra), aliments foscos, sopes de cereals amb llegums, arrels, brous d'ossos i espines, rovell d'ou, col verda, sèsam negre, nous, castanyes, etc.**
- Cal **evitar les solanàcies** (tomàquet i derivats, albergínia, patata i pebrots): desmineralitzen els ossos i són proinflamatòries.
- És molt important prendre cada dia llavors de **sèsam** torrat lleugerament i triturat (per absorbir tot el calci que conté), de **gira-sol** (molt riques en aminoàcids) i de **carbassa** (amb zinc, molt interessant per a la formació de teixit).
- Per tal de garantir una bona absorció del calci i de la resta de nutrients, cal prendre aliments fermentats com miso, tempeh, tamari (derivats de la soja) o xucrut, que ajuden a mantenir la flora intestinal en bon estat; a més, els que tenen un gust àcid (el xucrut genera àcid làctic) ajuden a digerir i a absorbir millor els nutrients. A més, els derivats de la soja contenen fitoestrògens, interessants en la primera fase de la menopausa.
- Cal afegir aliments rics en minerals, com les **algues** (en brous, estofats, amanides...).
- Resulta interessant incloure a la dieta **germinats**, molt rics en vitamines i minerals, sobretot d'alfals (ric en ferro).

- Cal **evitar** al màxim:

1. La xocolata (sobretot si no arriba a un 70%).
2. El cafè i el te (excepte el de tres anys, que és molt remineralitzant, com l'ortiga blanca), ja que són excitants.
3. Les begudes amb gas o amb sucre, que desmineralitzen els ossos.
4. La carn (màxim un o dos cops per setmana, i sempre ecològica).
5. L'alcohol.
6. El sucre i tots els productes de brioixeria i amb farines refinades.
7. La sal que no sigui marina.

Pautes dietètiques específiques per a dones amb dèficit de Yin (síntomes de calor)

Cal una alimentació reguladora, nutritiva i lleugerament yin, refrescant i molt hidratant, destinada a nodrir el Yin de ronyó; i evitar diürètics i estimulants. És aconsellable també fer exercicis de respiració i relaxació. Alguns aliments recomanats són azukis, tofu (de naturalesa fresca), miso, tamari, peres (lubricants), pomes, enciams, sèsam negre, soja negra, aliments del mar (algues i peixos amb espines), carbassa i pipes de carbassa. Les cocccions han de ser curtes, amb l'objectiu de refrescar.

Pautes dietètiques específiques per a dones amb dèficit de Yang (síntomes de fred)

Cal fer una alimentació nutritiva, lleugerament yang i calenta, destinada a enfortir els ronyons, a nodrir-los i escalfar-los, i mantenir una vida activa. Es poden posar compreses de gíngebre a la zona dels ronyons per escalfar-los. Alguns aliments recomanats són azukis, llenties, sèsam, algues, miso, castanyes, porros, fajol, nous, espècies com la canyella, pell de mandarina seca i gíngebre. Cal controlar la sal per prevenir la retenció de líquids i fer cocccions llargues, per escalfar els aliments, que després ens escalfaran l'element aigua.

Consells saludables per millorar la salut en aquesta etapa de la dona.

- **Prendre el sol** cada dia uns vint minuts per sintetitzar vitamina D.
- Optar per aliments integrals, complets, frescos i naturals, ecològics, locals i estacionals.
- Escollir **verdures de fulla verda** (excepte espinacs), cols i família de les cols, arrels (pastanagues, xirivies, naps, raves...), i verdures com ara cebes i alls, api...
- **Brous casolans amb algues i ossos o espines** cuinats amb una mica de vinagre de poma no pasteuritzat per afavorir el pas dels minerals al brou.
- Introduir **llegums** a la dieta, que reforcen els ronyons, regulen el sucre en sang, nodreixen i són una bona font de fibra i altres nutrients.
- Prendre **soja** ecològica fermentada (tempeh, miso, tamari, natto) per cuidar el sistema digestiu i pel seu contingut en fitoestrògens.
- Consumir **cereals sencers integrals i ecològics** (en remull i escumats si és necessari).
- Prendre **olis i greixos saludables** per retenir la vitamina D: d'oliva, de sèsam, de lli, llavors i fruits secs, peix salvatge...
- Fer servir **sal marina** sense additius.
- Practicar **exercici de puntetes i talons** si hi ha osteoporosi.

Altres hàbits i recomanacions

- Mantenir l'exercici físic, mental i sexual.
- Per als fogots: fer banys de peus calents.

- Per prevenir l'osteoporosi: fer exercicis de força, prendre verdures de fulla verda, algues, sèsam i cua de cavall en pols.

PROPOSTA DE MENÚ

Per enfortir l'element aigua, evitar fogots i afavorir la prevenció de l'osteoporosi.

ESMORZAR



- 1 bol de llet vegetal amb flocs de civada, canyella, llavors de sèsam torrat i triturat amb ametlles o nous
- 1 o 2 torrades integrals amb tahina, hummus o paté de sardina (Montse Vallory) i germinat d'alfals
- 1 cafè de cereals amb llet de civada i sucre integral de canya, de coco o estèvia

MIG MATÍ



- 1 gratat de nous o ametlles remullades i escorregudes
- 1 peça de fruita de temporada amb pell si és ecològica (poma, pera, plàtan, mandarines....)
- 1 infusió (te verd de tres anys)

DINAR



- OPCIÓ 1 Cabdells de Tudela o ruca amb germinats i xucri i raves
Arròs integral amb pèsols saltats amb ceba, all, cúrcuma, pebre i sèsam negre torrat i triturat
- OPCIÓ 2 Estofat de lleties o azukis amb carabassa o xiitake amb kombu o sèsam negre torrat i triturat wakame, miso i oli d'oliva extra verge de primera premsada (completar el plat únic amb cereal i fulles verdes amb vinagre de poma no pasteuritzat)
- OPCIÓ 3 Pastís de mill amb coliflor o croquetes de mill i llavors o ametlles
Truita d'un ou eco amb amanida de brots tendres, ruca, raves, germinats, xucri, olives negres i vinagreta escaldada
- OPCIÓ 4 Canonges amb nous, germinats i xucri amb alvocat i pastanaga
Pollastre ecològic amb guarnició de col, sèsam i julivert picat
- OPCIÓ 5 Paella de quinoa amb moltes verdures, sèsam i ametlles
Amanida de fulles verdes com les anteriors empedrat de bacallà esqueixat
- OPCIÓ 6 Mongeta blanca amb ametlles i moniato o hummus i crudités o

Wok de col verda amb pastanaga, ceba o alls tendres i vinagreta agredolça amb salsa de soja

OPCIÓ 7 Fajol amb carxofa, julivert i porro
Amanida com les anteriors

BERENAR



- 1 peça de fruita de temporada amb pell si és ecològica (compota de poma o poma al forn, o compota de pera o codonyat sense sucre o gelatina de peres amb agar-agar)
- 1 infusió (te kukicha amb regalèssia i pell de mandarina o anís)

SOPAR



- OPCIÓ 1 Puré de verdures o crema de carabassa amb algues
Torrada de pa d'espelta integral amb seitons al forn (amb espina)
- OPCIÓ 2 Bròquil, coliflor al vapor
Crema de lleties vermelles amb fonoll, kombu, miso i vinagre de poma o el suc de ½ llimona
- OPCIÓ 3 Carxofes al forn o al vapor amb vinagreta de llavors torrades
Peix blanc amb guarnició de verdura crua
- OPCIÓ 4 Sopa de col i verdures amb arròs integral o sopa de col i bacallà (porrusalda)
- OPCIÓ 5 Mongeta verda amb pastanaga i porro al vapor
Peix blau petit al vapor o a la papillota amb verduretes (Montse Vallory: sardines amb ceba)
- OPCIÓ 6 Brou i herbes del brou (espines i/o ossos, vinagre, algues); per exemple: sopa de peix
Truita de carbassó
- OPCIÓ 7 Espàrrecs verds a la planxa o pèsols ofegats
Sèpia o calamar a la planxa amb all i julivert

Martina Ferrer

Dietètica Naturista – Acupuntura

www.martinaturalbienestar.com

