

Mi cuerpo es un campo de batalla, un volcán en erupción...



VICTÒRIA BARAS

Nutrióloga.

Experta en *antiaging*, se ha especializado en los cambios de la madurez y la menopausia.

Tiene consulta en Barcelona y Cabrera de Mar.

Autora del libro

Antiaging Natural.

Un programa para regenerar el cuerpo y revitalizar la mente.

Ed. RBA.

antiagingnatural@

caballosy liderazgo.com

consulta@victoriabaras.com

«Mi cuerpo es un campo de batalla, la sangre se agolpa en mis sienes, el corazón ha olvidado su cadencia, tan familiar y querida, y martillea su tambor de hojalata levantando olas de ansiedad que me sacuden el estómago; las orejas, que zumban mareadas; oleadas de tensión convierten mi cuerpo en un volcán de lava ardiente que se evapora rápidamente dejando a su paso un sudor frío de vértigo ¿Por qué me pasa esto a mí? Yo, que siempre he sonreído condescendiente ante la exageración de esas mujeres armadas de abanico; que me levanté de un brinco tras dar a luz para mostrar a mi madre y a toda su generación de quejicas que eso de la cuarentena era un cuento fifí para malcriadas; yo, que he estudiado de “pe a pa” sin crearme ni uno solo, todos los males del mundo que aparecen empacados bajo la etiqueta “menopáusica” Qué horrible que te etiqueten, que te prevengan, sentirse amenazada por un hito en tu vida que en lugar de ser celebrado parece una condena anunciada y publicitada en la tele; qué frustración no poder hacer nada, no poder desmontar tanta teoría absurda. Mi amiga me dice que esto también pasará, que también habrá recompensa, que daré a luz a una mujer nueva. Le pido que me explique qué puedo hacer para luchar contra este malestar...»

Querida amiga, me alegra que seas capaz de comparar tu cuerpo con la madre tierra, y sus cambios con los que han tenido lugar en la larga vida de Gaia. Girando el globo terráqueo a gran velocidad, podemos ver cómo la península Ibérica se desgajó del abrigado seno del Golfo de México para quedar con el culo al aire, entre dos aguas, dos mares; uno de ellos se convirtió en el Mare Nostrum, cuna de la civilización. De ese gran cambio desgarrador, nació otra cosa, algo bueno y grande. Amiga, no utilices el término “batalla” ni “luchar”, debemos huir de esas palabras que implican confrontación y sustituirlas por acompañamiento y comprensión.

A algunas mujeres, no todas, los cambios hormonales les sobrevienen de forma muy brusca y repentina; les coge de improviso y se sienten traicionadas por su cuerpo. «¿Por qué yo?»—se preguntan. Pero fíjate, has sido capaz de recordar

otras situaciones en las que no era voluntad quien dirigía el proceso, como cuando diste a luz. Seguramente también puedes recordar la frustración y perplejidad que viviste en la adolescencia, con esos deseos incomprensibles de atraer al sexo opuesto, sintiéndote insegura de tu físico que cambiaba día a día. Ahora estás viviendo otro cambio. Ante todo recuerda 3 cosas: la primera, esto pasará. Es fruto del ajuste hormonal. Pasará. Tómate un tiempo para estar tranquila observando el proceso y no te opongas a él, más bien facilítalo. Segundo, también aquí habrá recompensa. Y tercero, el sistema hormonal y el nervioso son casi lo mismo, cambios en uno afectan al otro. Reflexiona sobre tu estilo de vida, lo que te estresa y agota tus nervios, pues todo ello agudiza los síntomas.

Come ligero, que toda tu energía esté disponible para los cambios que ha de realizar tu organismo

¿Cómo puedes ayudar? Fitoestrógenos y progestágenos para ir equilibrando los cambios de producción de ambas hormonas. Vitamina B y nutrientes para el segundo. La serotonina, el neurotransmisor del equilibrio y la serenidad puede haberse agotado, se segrega en unos intestinos sanos, además de en el cerebro. Regenera tu flora intestinal y toma 5htp, precursor de serotonina. Come ligero, que toda tu energía esté disponible para los cambios que ha de realizar tu organismo. El hígado ha de limpiar los desechos hormonales y el exceso de colesterol no utilizado. Cuida de no congestionarlo, pues te causaría dolor de cabeza. Gases en el estómago presionan el diafragma produciendo ansiedad. El corazón, venas y arterias son muy sensibles a los vaivenes hormonales; los es-

pasmos vasomotores son frecuentes. Bebe infusión de espino albar, castaño de indias, cardo mariano e hinojo como agua de día; refuerza tu alimentación con bioflavonoides y antocianidinas (verduras, frutas y bayas). Cápsulas de ajo añejo aliviarán la tensión arterial. La vitamina E y el omega 3 ayudarán al corazón a estabilizarse, y pequeñas cantidades de magnesio te servirán de relajante natural al tiempo que antiespasmódico. Báñate las piernas con agua fría frecuentemente para mantener las venas tonificadas. Relájate, todo esto pasará y verás su fruto.



La diferencia entre dormir y descansar



MELATONINA

Sere notte

Serenotte favorece el sueño y un fisiológico descanso nocturno

Envase de 60 comprimidos masticables / Envase de 50 ml.
Complemento alimenticio disponible en los establecimientos especializados.
Sin receta médica.

SM Natural Solutions

Tel. 93 711 28 70 - www.smimport.com

