



SÍNTOMAS DE LA MENOPAUSIA

Síntoma	Consejos en general	Dieta	Fórmula
<p>Sequedad en general, Sequedad vaginal</p>	<p>La sequedad interna creará una tez seca y adelgazará el "relleno sano debajo de la piel". Siempre deberíamos tener suficiente "Yin "para tener la piel bien "relleno". Los antiguos textos chinos aconsejan mantener una capa de grasa de reserva abajo de la piel en caso de enfermedad o hambre.. Poca grasa hará que la piel se aparezca más vieja y seca. Por esta misma razón, la industria cosmética, inyecta sustancias abajo de la piel, para tenerla más rellena y aparentar más joven.</p> <p>Aprendizaje: ¡Es mejor tener un peso normal que adelgazar hasta los huesos!</p> <ul style="list-style-type: none"> - No hagas excesivamente cardio, no más de 45min x 3 veces al semana. - Evita sudar en exceso: sauna, hot yoga, demasiado cardio.. - Usa acupuntura y masaje - Cambia tu dieta y usa fitoterapia china. 	<p>Una dieta humidificante sería:</p> <ul style="list-style-type: none"> - comer muchas sopas y purees + infusiones. - beber mucho agua durante el día, pero no todo de golpe, pero en pequeños sorbos. Si tomamos toda el agua de golpe, el agua carga los Riñones y pasa muy rápido x el organismo sin dar sus beneficios. - Comidas recomendados: Bai Mu Err y Shan Yao como sustancias de la fitoterapia china, semillas de sesamo, nueces, tofu, calabaza, peras, moras, algas, mijo, trigo y sal de buena calidad. <p>Lo que deberías evitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cafe, te, frijoles. - Come mucha comida humidificante y evita sobrecalentar el organismo. 	<p>En Fitoki tenemos F011 - LIU WEI DI HUANG WAN para tonificar el Yin de Riñón /Hígado. Es un tónico general para casos de sequedad.</p> <p>Recuerda que se puede obtener QI JU DI HUANG WAN con la combinación de F011 + V001 para tratar la insuficiencia de Yin de Riñón/Hígado + Calor en la parte alta y ZHI BAI DI HUANG WAN con F011 + V003 para la insuficiencia de Yin de Riñón/Hígado + Calor en general.</p> <p>En casos de la sequedad vaginal, lo que nos interesa es lubricar la zona y según la Dr. Andrews, la siguiente fórmula funciona muy bien: Xu Duan (radix dispaci) 9-12g + Nu Zhen Zi (ligusticum), 30g. (*)</p> <p>(*) Dr.Andrews, en el libro "7 Times a Woman", consejos del Jiang Zheng, en el seminario de "TCM Gynecology", Pacific College of Oriental, San Diego, Feb 18, 2007).</p>
<p>Sudoración nocturna y/o sofocos</p>	<p>Sudoración nocturna y cierto nivel de sofocos puede ocurrir en la edad de menopausia incluso en caso de las mujeres "sanas", pero no son tan severos o frecuentes que en caso de las personas que las tienen "patológicas".</p> <p>Evita una sudoración excesiva: sauna, hot yoga, demasiado cardio, haz acupuntura y masaje y cambia tu dieta + usa fitoterapia china, practica meditación diario.</p>	<p>La dieta debería ser ligeramente refrescante para apagar el Calor excesivo.</p> <p>En estos casos la comida cruda no es tan mala idea que siempre indicamos para una buena digestión, pero no se trata de pasar tampoco!</p> <p>Tomar cardo mariano diariamente puede ser beneficioso.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calabaza de verano, germinados, algas, zumo de hierba de trigo, lechug, pepino, espinacas, berenjena, mijo, trigo, arroz blanco de calidad y calcio. <p>Evita comidas picantes, ajo y vino tinto. Olvidar a fumar, de verdad!, No tomes estimulantes (café, cafeinay otros), limita toma de alcohol, incluso la cerveza o cidra, no pases con la te tampoco. El té verde es más tolerado. Asegura que los sofocos y la extra sudoración no se deben por toma excesiva de medicamentos.</p>	<p>F011 - LIU WEI DI HUANG WAN - tonifica el Yin y si le añadimos V003 - DISPERSAR EL CALOR Y NUTRIR EL YIN conseguimos la fórmula ZHI BAI DI HUANG WAN para tratar Deficiencia de Yin con Calor.</p> <p>También podemos usar V001 - Favorecer los ojos para conseguir la fórmula QI JU DI HUANG WAN, para consolidar el Yin y dispersar el Calor por deficiencia, sobretodo en la parte alta.</p>

<p>Huesos quemantes</p>	<p>El síndrome de huesos quemantes es una sintoma severa de Insuficiencia de Yin con Calor. Muchas mujeres la describen como una sensación quemantes dentro de los huesos, pero simultaneamente una sensación fría en la piel.</p>	<p>Se recomienda una dieta refrescante como arriba en casos de sudoración excesiva.</p>	<p>Se recomienda ZHI BAI DI HUANG WAN : F011-LIU WEI DI HUANG WAN + V003 - VARIACIÓN DE DISPERSAR EL CALOR Y NUTRIR EL YIN.</p>
<p>Migrañas</p>	<p>Las migrañas pueden ocurrir en cualquier edad, no solo en la edad de menopausia, pero especialmente en esta época se pueden aflorece por cambios hormonales. Muchas veces las migrañas son por el ascenso de Yang de Hígado, muy típico antes de la menstruación o en la época de menopausia. Muchas veces se combinan con la insuficiencia de Yin de Riñón.</p> <p>Usar acupuntura, masaje, baños calientes de los pies con aceites esenciales como puede ser de menta.. Meditar, aunque sea 10 minutos al día para conseguir calma mental.</p>	<p>Comer sopas y cremas de cereales o pures de verduras, comer 50% de la dieta debería ser verduras, tomar cardo mariano regularmente. Alimentos recomendados: calabaza, germinados, algas, zumo de hierba de trigo, semillas de sesamo negro, moras, bayas de goji, lechuga, pepino, espinaca, berenjena, mijo, trigo, arroz blanco de calidad, y calcio.</p> <p>Deberías reducir: azucar, alcohol, tabaco, comida procesada, evitar estimulantes como café o coca-cola, té, chocolate, aditivos químicos, alérgenos alimenticios y pesticidas.</p>	<p>F005 - LONG DAN XIE GAN WAN (cuando empieza la migraña) y F026 - JIA WEI GOU TENG WAN en largo plazo. Si además hay insuficiencia de Yin, usar F011-LIU WEI DI HUANG WAN.</p>
<p>Hipertensión</p>	<p>Muchas mujeres que han tenido tensión baja durante toda su vida, tienen tensión alta en la época de menopausia, y es por la deficiencia de Yin.</p>	<p>Asegurar que recibes suficiente Omega 3 de la dieta o con la suplementación.</p>	<p>Combinar F026 - JIA WEI GOU TENG WAN + ZHI BAI DI HUANG WAN F011+V003</p>
<p>Insomnio</p>	<p>La energía del Yin empieza crecer por la tarde y naturalmente el cuerpo empieza apagarse y prepararse para la noche. Después de la medianoche el Yang empieza poco a poco levantarse, y a las 6-7am, uno naturalmente despierta. Cuando el Yin es deficiente, el Yang (Calor o estancamiento) está predominando y no permite que uno concilia el sueño cuando toca. Existen diferentes tipos de desordenes de sueño: dificultades de conciliar el sueño, pero cuando se concilia duerme bien, despertares a las 3 o 4 sin poder volver a dormir, despertares con pesadillas, sensación de haber dormido pero no descansado etc. Los problemas de sueño pueden pasar en cualquier edad pero en la época de menopausia son típicos por los cambios hormonales que ocurren en el cuerpo de la mujer.</p> <p>Si tienes problemas de sueño: - evita mirar tele, trabajar o mirar ordenador y redes sociales justo antes de ir a dormir - prueba meditar justo antes de ir a dormir para calmar el Shen y conseguir que el cuerpo se relaja. - cena 2-3h antes de ir a dormir, - haz sesión de acupuntura 3-4 horas antes de ir a dormir para asegurar un buen sueño o toma fitoterapia china, - haz baños calientes de los pies y añade por ejemplo vino de arroz, infusión fuerte de jengibre, sales de Epsom en ello. - usa esencias como lavanda en difusores o aceites esenciales puros en la piel.</p>	<p>No comer muy tarde. No tomar estimulantes antes de ir a dormir.</p>	<p>Fuego de Hígado: F005 - LONG DAN XIE GAN WAN + V007 Fuego de Corazón: F017 - TIAN WANG BU XIN WAN + V007 Tan Calor: F027- ER CHEN WAN + V002+(V007) Estancamiento de Qi de Corazón: F020 - CHAI HU SHU GAN WAN + V011+(V007) Estasis de Sangre de Corazón: F020 - CHAI HU SHU GAN WAN + V005 + (V007) Calor en el diafragma: F002-SANG JU WAN + V002 +(V007) Retención de alimentos: F021- BAO HE WAN + (V007) Def.Xue de Corazón y Qi de Bazo: F012 - GUI PI WAN Def.de Yin de Corazón: F017- TIAN WANG BU XIN WAN + (V007) Desarmonía de Corazón y Riñón: F017- TIAN WANG BU XIN WAN + (V007) Def de Qi de Corazón y Vesícula Biliar: F012- GUI PI WAN+ V007</p>

<p>Osteoporosis</p>	<p>Cuando la energía del Riñón disminuye, los huesos y ligamentos tienden a debilitarse también. Osteoporosis es más un problema para mujeres delgadas , así que mantiene un peso normal y una dieta nutritiva. Aunque puede parecer raro, pero levantar peso y sobretodo peso grande ayuda. El cuerpo requiere inputs fuertes para mantenerse fuerte. Pocas repeticiones hacen huesos fuertes. Y fuera de pensar lo que mucha gente piensa que levantando mucho peso crea un cuerpo de culturista. Eso nada, porque requiere más disciplina, tanto física que nutritiva. También trekkings en la montaña con mochila hace los huesos fuertes.</p>	<p>Lo primero es eliminar la azucar de la dieta y otras sustancias acidificantes. El sodio favorece la perdida de calcio del organismo. Comer pepinillos, col de bruselas, esparragos, cebollinos. Si realmente tienes un deficit verdadero de calcio, tomar suplementación. Recordar que la vitamina D y K son muy importantes para los huesos también, no solo el calcio.</p>	<p>Insuficiencia de Yin: F011-LIU WEI DI HUANG WAN Insuficiencia de Yang: F011 - LIU WEI DI HUANG WAN + V012 VARIACIÓN FORTALECER EL YANG</p>
----------------------------	--	---	---

Tabla 3: Los síntomas más típicos de la menopausia