

Climaterio

## Un caos ormonale

Il climaterio, più frequentemente chiamato «menopausa», è un programma. Non solo perché la donna entra in una nuova fase della vita, ma anche perché il sistema ormonale e quindi tutti i processi metabolici del corpo cambiano, non sempre per la felicità della donna stessa. Inoltre, i cambiamenti non avvengono con una regolarità chiara. Il nuovo caos ormonale deve essere riorganizzato.

Possiamo immaginare il sistema ormonale come un mobile: se tiro una parte, si muovono anche le altre. La diagnosi degli ormoni attraverso il sangue e la saliva non è inoltre sempre affidabile poiché gli ormoni sono sensibili come le farfalle: se le catturo, rischiano di morire.

La parola ORMONE affonda le sue radici nel greco e significa qualcosa come: «mi attivo». La maggior parte degli ormoni si basano sul meccanismo di feed-back, un controllo di ordine superiore. Nel nostro esempio le ovaie non possono quindi produrre come vogliono. La centrale di controllo più conosciuta è l'ipofisi, che controlla la funzionalità delle ovaie, delle ghiandole surrenali e della tiroide (oltre ad altre ghiandole).

### Il ruolo dell'ipofisi

Per comprendere meglio i processi ormonali durante la menopausa, di seguito è riportata una descrizione molto semplice di come gli ormoni interagiscono tra di loro:

*«A partire circa dai 45 anni di vita, le ovaie producono sempre meno estrogeni. Vogliono andare in pensione.»*

Tuttavia, l'ipofisi non è d'accordo perché desidera assolutamente mantenere la fertilità della donna. Il motivo è un po' raccapricciante: in natura le femmine dei mammiferi muoiono non appena la loro fertilità diminuisce o si esaurisce. L'ipofisi apparentemente non sa ancora che grazie all'odierno stile di vita una donna può vivere facilmente altri 30-40 anni, anche se non è più fertile. Alla diminuzione degli estrogeni nelle ovaie, l'ipofisi reagisce con il rilascio di ormoni volti a stimolare le ovaie a produrre di nuovo una maggiore quantità di estrogeni, cosa che a volte fanno di più e a volte di meno. Solo quando l'ipofisi ha accettato che le ovaie secernono costantemente solo piccole quantità di estrogeni, si calmano di nuovo e la menopausa si conclude.



La medicina olistica ha una visione diversa del trattamento dei sintomi della menopausa.

*«Oso affermare che molti problemi legati alla menopausa sono dovuti anche al fatto che la donna fa fatica ad accettare di invecchiare. Anche i media dipingono solitamente un quadro piuttosto cupo di questa fase della vita.»*

### Un cambio di prospettiva

Dopo la menopausa la donna ha già smesso o può presto smettere di lavorare. I figli sono fuori casa, forse il marito sta ancora lavorando, la casa è stata pagata e le preoccupazioni finanziarie sono esigue. Se il destino le è propizio, questo diventa il periodo più bello della vita!

Ebbene, passando davanti a un gruppo di giovani uomini con i suoi capelli grigi e le rughe la donna non ha più motivo di innervosirsi. Ma nemmeno loro. La visione della vita e i valori della donna sono cambiati. Forse sono addirittura migliori?

Gli anni fertili possono essere dimenticati con piacere. Questo compito è già stato portato a termine e la donna non deve più preoccuparsi della contraccezione. Anche il sesso può tornare a risplendere. Con i migliori auguri!

Anita Kraut

### Terapie ormonali

Questi processi significano altresì che durante la menopausa anche altri ormoni associati sono nel caos, come ad esempio il progesterone. Neanche una terapia della medicina convenzionale non è di grande aiuto perché la donna colpita ha bisogno talvolta di questi e a volte di altri ormoni, a volte addirittura di nessuno. Per tale ragione, durante la menopausa le terapie ormonali convenzionali mirano a conseguire una regolarità "artificiale" attraverso un'assunzione di ormoni regolare e precisa, in base a quanto prescritto. Tuttavia, questo calma l'ipofisi "ingannandola": infatti questa ghiandola non è in grado di distinguere gli ormoni "artificiali" da quelli naturali. Pertanto, la tregua è illusoria.

### Un approccio diverso

La medicina olistica ha una visione diversa del trattamento dei sintomi della menopausa. I cosiddetti fitormoni (cfr. sotto) hanno il vantaggio di non interferire sul delicato meccanismo di feed-back, ma possono occupare i recettori ormonali e quindi alleviare i sintomi. In base a quanto riportato precedentemente, l'ideale è portare equilibrio e una certa calma nel sistema ormonale.

In fitoterapia, per riequilibrare l'ipofisi, si può utilizzare l'iperico e in omeopatia l'aristolochia D12. Sul mercato si trovano molti rimedi naturali per la menopausa che in questa fase aiutano le donne a gestire i sintomi. Questi rimedi devono essere assunti solo fino alla scomparsa dei sintomi.

Spesso sono sufficienti anche i fitoestrogeni che si trovano in molti alimenti, come ad esempio quelli presenti nei semi del melograno, che assomiglia a un ovaio pieno di follicoli, o in tutti i frutti con molti semi, come le bacche nostrane. Anche il luppolo è conosciuto per il suo contenuto di fitoestrogeni; per questa ragione è la donna che dovrebbe bere la birra e non l'uomo.

I fitormoni simili al progesterone non sono così numerosi. Tra questi vi sono la radice di igname (preparati pronti all'uso) o l'agnocasto (Agnus castus, preparati pronti all'uso), anche noto come «pepe dei monaci». In passato i frutti dell'agnocasto ('agnus' = agnello, e 'castus' = casto) venivano somministrati ai monaci per ridurre il desiderio sessuale. Nella donna questa pianta ha lo stesso effetto, il che può essere controproducente per una relazione appagante.

Anita Kraut

Naturopata, Steingaden Germania  
[www.anita-kraut.de](http://www.anita-kraut.de) | [www.der-kraut-garten.de](http://www.der-kraut-garten.de)