

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	3
DEFINICIONES	4
CONCEPTO MÉDICO CLÁSICO	5
SIGNOS Y SINTOMAS:	5
DIAGNÓSTICO MÉDICO.....	7
TRATAMIENTO	7
CONCEPTO NATUROPÁTICO	8
DIAGNÓSTICO NATUROPÁTICO	8
MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO NATUROPÁTICOS	8
IRIDOLOGÍA	8
MICROSISTEMA EMOCIONAL.....	10
DIAGNÓSTICO EN LENGUA.....	10
SIGNOS Y SÍNTOMAS POR LOS CINCO ELEMENTOS:.....	11
TRATAMIENTO NATUROPÁTICO	12
CINCO ELEMENTOS	12
FITOTERAPIA.....	16
CHAKRAS	21
GEOTERAPIA.....	23
MASAJES	23
1. REFLEXOLOGÍA.....	23
2. DRENAJE LINFÁTICO	24
3. MASAJE HOLÍSTICO	24
AROMATERAPIA.....	24
HIDROTERAPIA.....	25
APITERAPIA	26
AURICULOTERAPIA	28
MAGNETOTERAPIA	29
CROMOTERAPIA	31
DIGITOPUNTURA.....	31
1. MOXA.....	33
NUTRICIÓN.....	35
1. JUGOTERAPIA.....	36

2. OLIGOTERAPIA	37
INDICACIONES GENERALES	38
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	38
BIBLIOGRAFÍA.....	39
ANEXO 1	40
Exámenes ha realizarse en medicina occidental.	
ANEXO 2	42
Yoga en la menopausia	

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1 Sistema endócrino femenino.....	3
Ilustración 2 Hormonas Femeninas.....	3
Ilustración 3 Signos y síntomas.....	5
Ilustración 4 Microsistema del iris (a) ojo derecho, (b) ojo izquierdo	9
Ilustración 5 Microsistema emocional.....	10
Ilustración 6 Microsistema de la lengua	10
Ilustración 7 Cinco elementos en equilibrio relación generativa y de control ...	13
Ilustración 8 Diagnostico naturopático mediante 5 elementos	14
Ilustración 9 Ciclo de generación en el climaterio insuficiencia agua	15
Ilustración 10 Ciclo de control en menopausia insuficiencia de agua.....	15
Ilustración 11 Consecuencia de deficiencia de agua (Tierra Yang).....	16
Ilustración 12 Consecuencia de deficiencia de agua (Fuego Yang).....	16
Ilustración 13 Segunda Chakra	21
Ilustración 14 Ubicación de Chakras	21
Ilustración 15 Piedra Coralina	22
Ilustración 16 Piedra Lunar.....	22
Ilustración 17 Zonas reflejas en plante de pie	23
Ilustración 18 Zonas a tratar (a) pie derecho, (b) izquierdo.....	24
Ilustración 19 Ubicación de puntos (a) SHU, (b) MU.....	27
Ilustración 20 Los cinco elementos en oreja.....	29
Ilustración 21 Polaridad del cuerpo	30
Ilustración 22 Magnetoterapia en puntos aspirina	30
Ilustración 23 Puntos a tratar por meridianos(a) Vaso concepción, (b) Vaso gobernador, (C) Vejiga	32
Ilustración 24 Ubicación de puntos energizantes: (a) E36, (b) IG4	33
Ilustración 25 (a) Bolo de artemisia, (b) Cigarro de artemisia	34
Ilustración 26 Puntos de tratamiento (a) PC7, (b) PC6, (c) C7	34

MENOPAUSIA Y CLIMATERIO

INTRODUCCIÓN

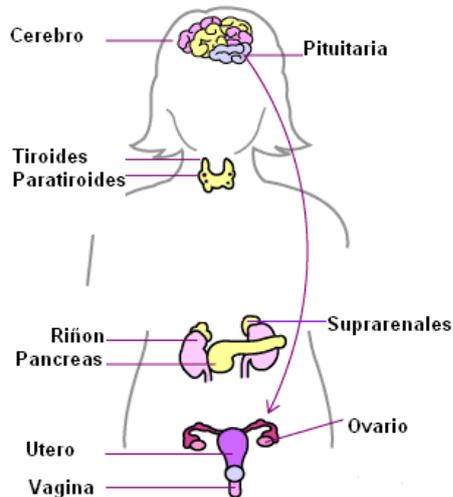


Ilustración 1 Sistema endócrino femenino

Los ovarios son los órganos femeninos de la reproducción, o gónadas femeninas. Cumplen una función endocrina con la secreción de las hormonas sexuales femeninas.

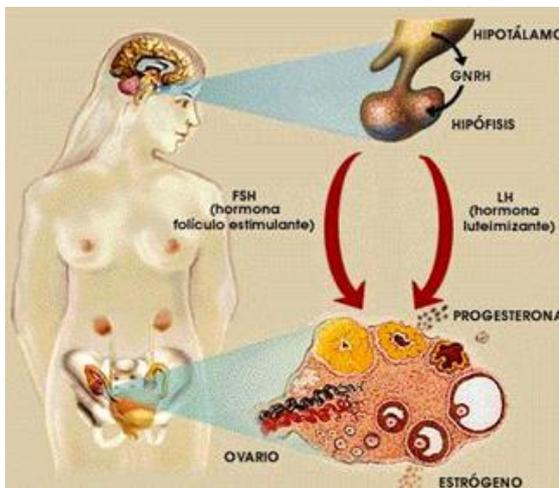


Ilustración 2 Hormonas Femeninas

Estrógenos tienen como funciones estimular el desarrollo y la mantención de los caracteres sexuales femeninos, mantención de estructura ósea, estímulo de síntesis de proteínas hepáticas (lipoproteínas, factores de coagulación), vasodilatación, entre otras.

Progesterona compuestos que, junto a los estrógenos, preparan al organismo para la fecundación, nidación y mantención del embarazo hasta el parto. Tienen acción opuesta a la de los estrógenos sobre la síntesis hepática de lipoproteínas así como acción positiva sobre la mantención de la estructura ósea.

DEFINICIONES

CLIMATERIO: Proceso de envejecimiento durante el cual una mujer pasa de la etapa reproductiva a la no reproductiva, como consecuencia del agotamiento ovárico, en la que pierden la capacidad para producir hormonas, folículos y ovocitos. La edad de inicio oscila entre 35 a 55 años lo que está en relación a herencia familiar. El climaterio tiene tres etapas:

- *Transición:* se presenta cuando hay una disminución del número de folículos la característica clínica más importante es la irregularidad menstrual.
- *Perimenopausia:* es el periodo comprendido desde el inicio de los eventos biológicos, endocrinológicos, clínicos y psicológicos que preceden a la menopausia hasta la terminación del primer año después de la misma, etapa en la que se presentan frecuentemente los síntomas vasomotores.
- *Posmenopausia:* esta a su vez se subdivide en temprana en la que predominan los síntomas vasomotores y tardía con predominio de la atrofia genitourinaria y la aparición de enfermedades crónico - degenerativas

MENOPAUSIA: Es el cese permanente de la menstruación, se diagnostica tras 12 meses consecutivos de amenorrea sin que exista ninguna otra causa patológica. Sólo el 10% de las mujeres deja de menstruar súbitamente y el restante 90% atraviesa un periodo de irregularidad.

SINDROME CLIMATERICO: Conjunto de síntomas y signos que anteceden y siguen a la menopausia.



CONCEPTO MÉDICO CLÁSICO

La disminución en los niveles de las hormonas femeninas hasta su desaparición total produce la aparición de una serie de signos y síntomas relacionados, así como un aumento del riesgo de que se presenten algunos trastornos y patologías.

SIGNOS Y SINTOMAS:

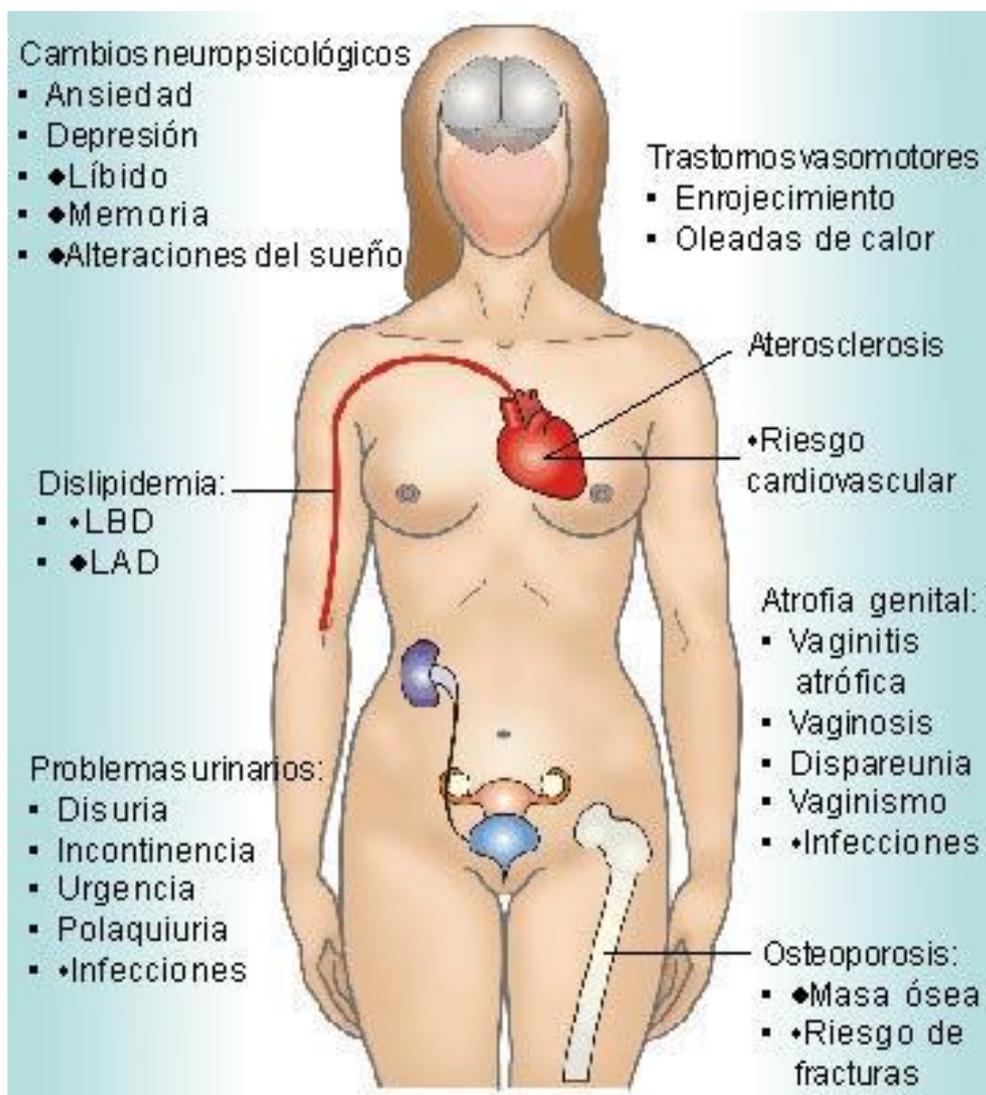


Ilustración 3 Signos y síntomas

¹ Deslipidemia son alternaciones del metabolismo del lípidos. LBD (Densidad Baja de Lipoproteínas).

- Trastornos menstruales: cambios en la cantidad, frecuencia y duración de la menstruación, estos pueden durara de 4 a 8 años.
- Síntomas vasomotores: generalmente conocidos como sofocos o bochornos, son el más común síntoma de la menopausia. Afectan alrededor de 60-80% de las mujeres, sobre todo en los dos primeros años de la menopausia y persisten hasta unos 5 años después en el 25% de los casos. Se caracterizan por un súbito enrojecimiento de la cara, el cuello y la parte superior del tórax, con aumento de la temperatura y sudoración. Puede durar de unos segundos a minutos. Insomnio, cefalea y mareo pueden estar presentes en mujeres con síntomas vasomotores intensos.
- Manifestaciones genitourinarias: atrofia genitourinaria: síntomas vaginales (sequedad, prurito, dispareunia sangrado post-coital), incontinencia urinaria e infecciones urinarias a repetición son algunos de los síntomas que se presentan. La atrofia genital está relacionada con la menopausia, sin embargo no todas las mujeres presentan síntomas
- Trastornos psicológicos: son comunes la irritabilidad, cambios en le estado de ánimo, ansiedad, depresión y alteraciones en el patrón del sueño
- Osteoporosis: después de la menopausia se produce una pérdida acelerada de la densidad de la masa ósea que se traduce en un aumento del riesgo de osteoporosis y fracturas. Esto debido a la descalcificación que sufren los mismos y que, en los casos de las mujeres, se ve intensificada por la pérdida de la acción protectora que las hormonas femeninas ejercen sobre ellos.
- Cardiovasculares: la falta de estrógenos provoca incremento en triglicéridos, colesterol así como alteración en lipoproteínas, loque favorece el desarrollo de aterosclerosis
- Metabólicos: el hipoestrogenismo favorece el desarrollo de resistencia a la insulina y del síndrome metabólico
- Dérmicos: normalmente los estrógenos intervienen en el balance de la producción de colágeno la hidratación de la piel; que se expresan en la tersura de la misma. Como consecuencia la piel se adelgaza, se vuelve frágil y quebradiza por la pérdida de colágeno, acentuándose las líneas

de expresión, dando origen a las arrugas, particularmente alrededor de los ojos y boca y en la cara anterior del cuello.

DIAGNÓSTICO MÉDICO

El diagnóstico del síndrome climatérico es clínico, a través de una historia clínica orientada. Los niveles hormonales son fluctuantes, y muchas veces no se correlacionan con la intensidad de las manifestaciones clínicas por lo que no son confirmatorios por el diagnóstico.

La evolución integral de la mujer en etapa climatérica incluye:

- Citología cervical (Pap test)
- Perfil lipídico
- Glucosa sérica
- Mamografía
- Eco pélvico
- Examen general de orina
- TSH
- Densitometría ósea

TRATAMIENTO

La Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH) en la post-menopausia ha sido una práctica común en la mayoría de los países occidentales desde la década de 1980. Esta consiste en la administración de sustitutos sintéticos de hormonas sexuales femeninas en diferentes dosis, esquemas y vías de administración. Con el objetivo de controlar los síntomas así como de disminuir el riesgo de enfermedades crónicas degenerativas.

CONCEPTO NATUROPÁTICO

Considerando los ciclos de 7 años en la mujer se tiene que en el periodo comprendido entre los 42 y 49 años la energía de los canales *Ren mai*², y *Chong mai*³ se hace deficiente, la capacidad reproductiva o *Tian gui* se agota, se presenta la menopausia con la desaparición de la menstruación y el cuerpo continúa debilitándose. La melancolía hace que el Canal Chong Mai que proviene del útero se desgaste, esto hace que el Yang se movilice desordenadamente.

Tanto los problemas relacionados con el síndrome menopáusico en la mujer como el debilitamiento que se presenta en el hombre (andropausia) tienen su origen en el Riñón. En todos los casos que se presentan por deficiencia de la energía Jing Esencial, que provoca disfunción en la sexualidad y reproducción,

En esta situación, tiene claramente un predominio de la sintomatología falso Yang, que da lugar a: cefalea, insomnio, sofocaciones, enrojecimiento y ansiedad, entre otros síntomas de calor energético. Mediante el tratamiento se tonificará en primer lugar el Yin de riñón para frenar los “escapes” de calor y posteriormente se bajará el Yang, para mejorar los síntomas.

DIAGNÓSTICO NATUROPÁTICO

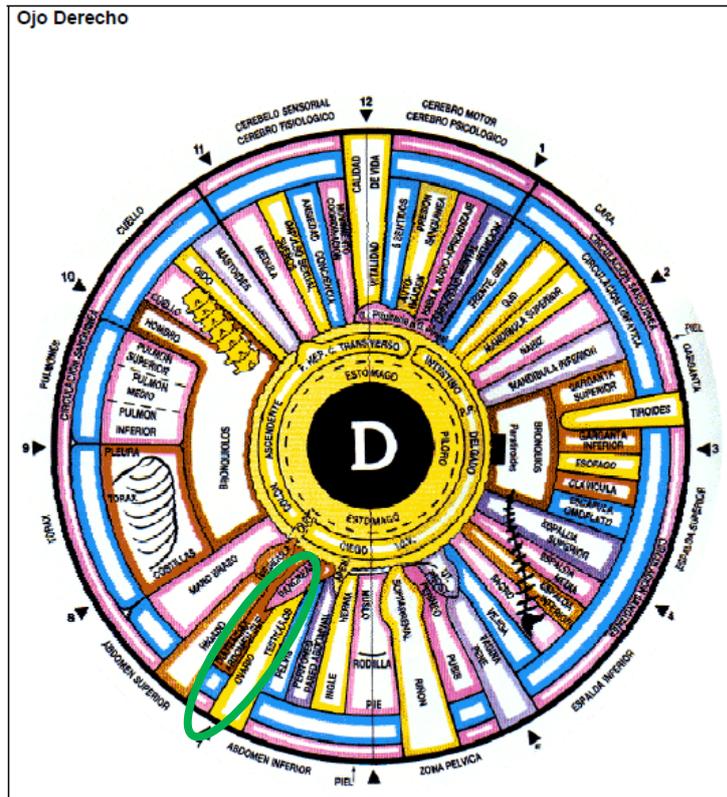
MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO NATUROPÁTICOS

IRIDOLOGÍA

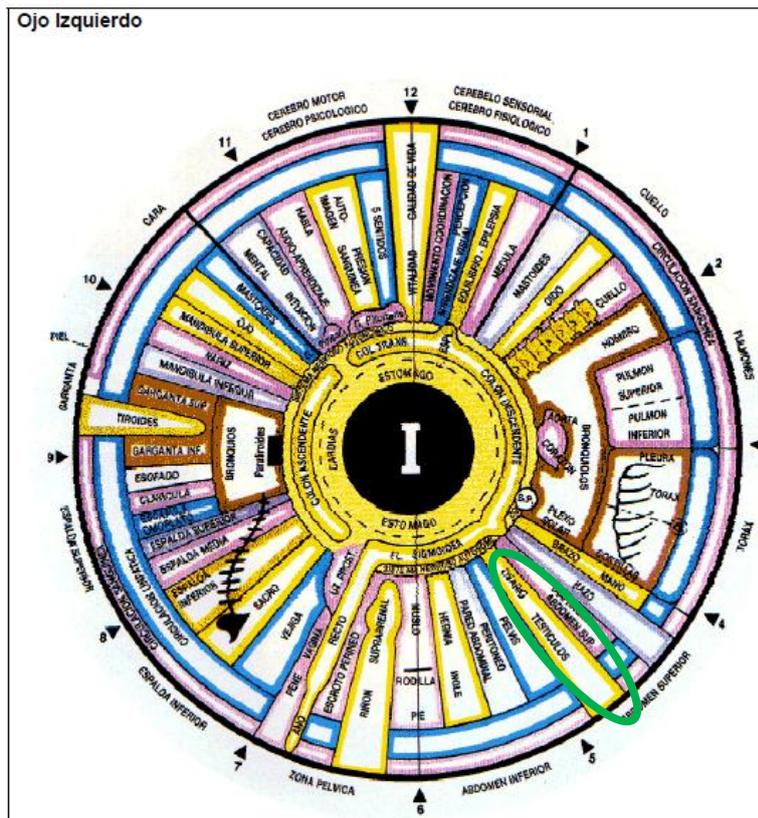
Todos los órganos del cuerpo humano están representados en el micro sistema del ojo especialmente en el iris. De ahí se puede observar patologías pasadas y presentes en el iris.

² *Ren mai* - Vaso concepción, El canal RENMAI tiene un efecto coordinador y armonizador sobre los órganos: bazo, el hígado, el riñón, el pulmón y el corazón, por lo tanto, a menudo se emplean los puntos del canal REN MAI o vaso de la concepción para el tratamiento de trastornos urogenitales, gastrointestinales, cardíacos y pulmonares.

³ *Chong mai*, punto maravilloso llamado mar de todos los canales, controla los problemas del corazón, gastrointestinales, ginecológicos, vesícula biliar, hígado y ano; neurosis, pies fríos. Se abre en B4 y se cierra en MC6, inicia en REN1 formando dos ramas: una ascendente va hacia el cuello a juntarse con el REN23 y la descendente va de R11 pasando el E 30 bajando caudalmente hasta el maléolo interno y termina en el dedo gordo del pie rodeándolo para luego regresar al maléolo interno.



(a)



(b)

Ilustración 4 Microsistema del iris (a) ojo derecho, (b) ojo izquierdo⁴

⁴ Muñoz J. IRIDOLOGIA. Quito. 2011

MICROSISTEMA EMOCIONAL

Como su nombre lo indica es un micro sistema que sirve de diagnóstico y tratamiento de las distintas emociones representadas en los cinco elementos como se indica con el siguiente esquema.



Ilustración 5 Microsistema emocional

DIAGNÓSTICO EN LENGUA

La lengua es un microsistema donde se puede detectar las distintas patologías que se pueden presentar en caso de climaterio (menopausia).



Ilustración 6 Microsistema de la lengua

Se puede realizar el diagnóstico por color, forma, grosor y saburra.

SIGNOS Y SÍNTOMAS POR LOS CINCO ELEMENTOS:

	YANG	YIN
FUEGO	<p>Insomnio Palpitaciones Calor en plantas de los pies y palmas de manos. Hipertensión arterial Bochornos Colon irritable Alteraciones ritmo cardíaco Arterioesclerosis Pómulos rojos Falso calor en pies y manos.</p>	<p>No se producen síntomas ni signos YIN.</p>
TIERRA	<p>Subida de peso Distensión abdominal Cansancio Cefalea frontal Sudoración Obesidad Gastritis Originar diabetes Calores falsos</p>	<p>No se producen síntomas ni signos YIN.</p>
METAL	<p>No se producen síntomas ni signos YANG</p>	<p>Sudoración espontánea Cansancio Fatiga Melancolía Piel seca Calor en los 5 elementos Palidez en rostro Estreñimiento Mala absorción intestinal Originar asma</p>
AGUA	<p>No se producen síntomas ni signos YANG</p>	<p>Miedo a la vejez Dolores musculares Falta de deseo sexual Amenorrea Desmineralización ósea Baja de hormonas de secreción externa (a excepción tiroides). Nerviosismo Artritis, artrosis</p>

		Envejecimiento prematuro. Sudoración nocturna
MADERA	No se producen síntomas ni signos YANG	Irritabilidad Amenorrea Debilidad muscular Calambres Hipotensión. Hipo e hipertiroidismo Alza de colesterol y triglicéridos.

Tabla 1 Signos y síntomas con los cinco elementos

TRATAMIENTO NATUROPÁTICO

Existen diversos tratamientos dirigidos a mejorar la calidad de vida de la mujer en esta etapa y controlar los signos y síntomas. Para lo cual es indispensable realizar en base de los cinco elementos.

CINCO ELEMENTOS

La teoría de los cinco elementos o movimientos se utiliza para explicar la fisiología humana, su relación con la naturaleza y realizar prevención, diagnósticos y tratamientos. Mediante esta se regula o equilibra las energías que circulan por los meridianos. Los elementos son: agua, madera, fuego, tierra y metal; que son básicos para la sobrevivencia de los seres vivos.

El ciclo de control es el que la raíz Yang controla la raíz Yin del elemento controlado y el Yin controla el Yang del dominador. Con estos principios se logra una relación armónica entre el ciclo de control y generación y se mantiene el equilibrio de los procesos fisiológicos del cuerpo humano.

Estado normal y equilibrado:

Para este equilibrio la MTCH se fundamenta en dos tesis o teorías energéticas.

- Relación generativa
- Relación de dominancia o control



Ilustración 7 Cinco elementos en equilibrio relación generativa y de control

La generativa es un ciclo ininterrumpido, en sentido circular así:

Madera genera a fuego

Fuego a tierra

Tierra al metal

Metal al agua

Y agua a madera

En cambio en la relación de dominancia o control se tiene:

Madera domina a tierra

Tierra domina al agua

Agua a fuego

Fuego a metal

Y metal a madera

General patológico:

En la etapa del climaterio se tiene una insuficiencia de Yin del elemento agua, por lo que existe alteración de hormonas, sistema óseo y sistema nervioso central. Como se muestra en la ilustración 8 el elemento agua está pequeño.

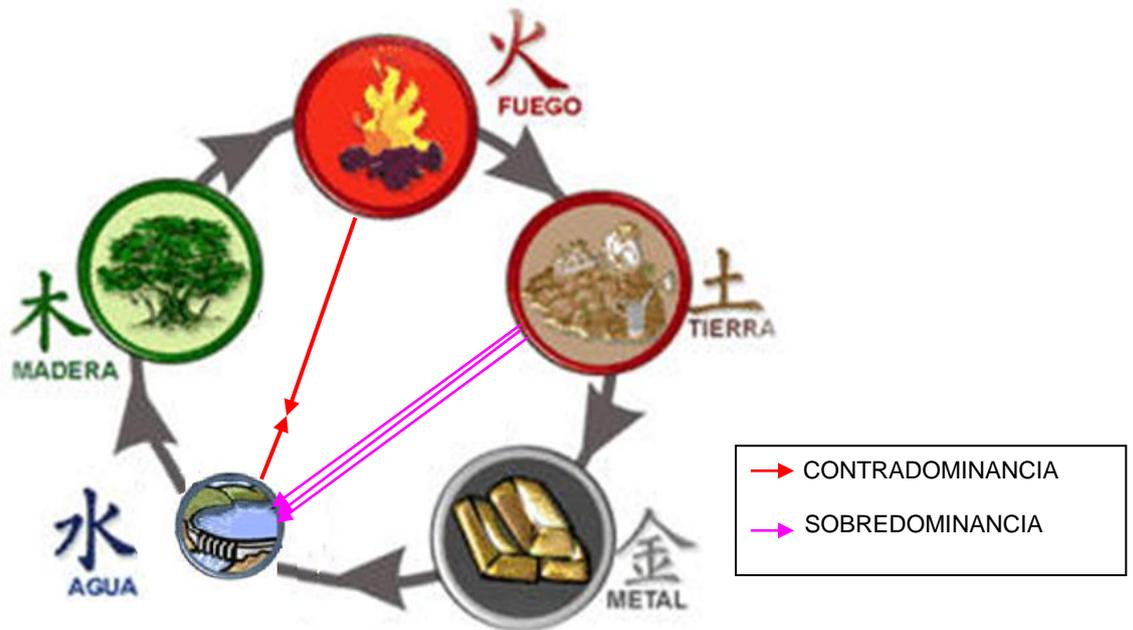


Ilustración 8 Diagnostico naturopático mediante 5 elementos

Pero recordando que los elementos están involucrados en un ciclo de generación el agua afectará a su hijo y su madre. Y por ciclo de control se produce una contradominancia y sobredominancia. Como se explica en detalle a continuación:

En el ciclo de generación la deficiencia de la madre (Yin agua) genera un hijo deficiente (Yin madera), produciendo la generación incompleta.

De igual forma el agua pide ayuda a su madre metal que tiene la función de tonificar a su hijo. En consecuencia también este se vuelve deficiente.

Como se indica en la siguiente ilustración 9:

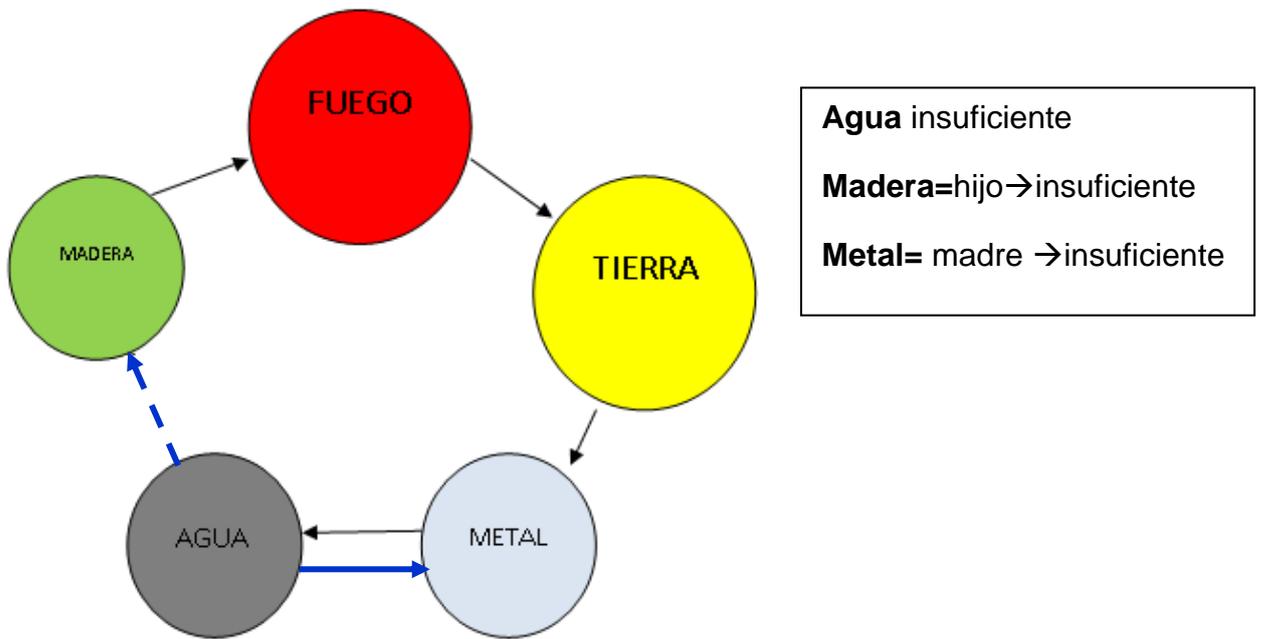


Ilustración 9 Ciclo de generación en el climaterio insuficiencia agua

En el ciclo de control como el agua está insuficiente no puede apagar al fuego en consecuencia se produce una contradominancia o menospresio de fuego sobre agua (ilustración 10). Además como la madera también esta pequeña (hijo de agua) no puede controlar a tierra y esta se vuelve Yang (crece) y sobredomina también al agua (ilustración 11).

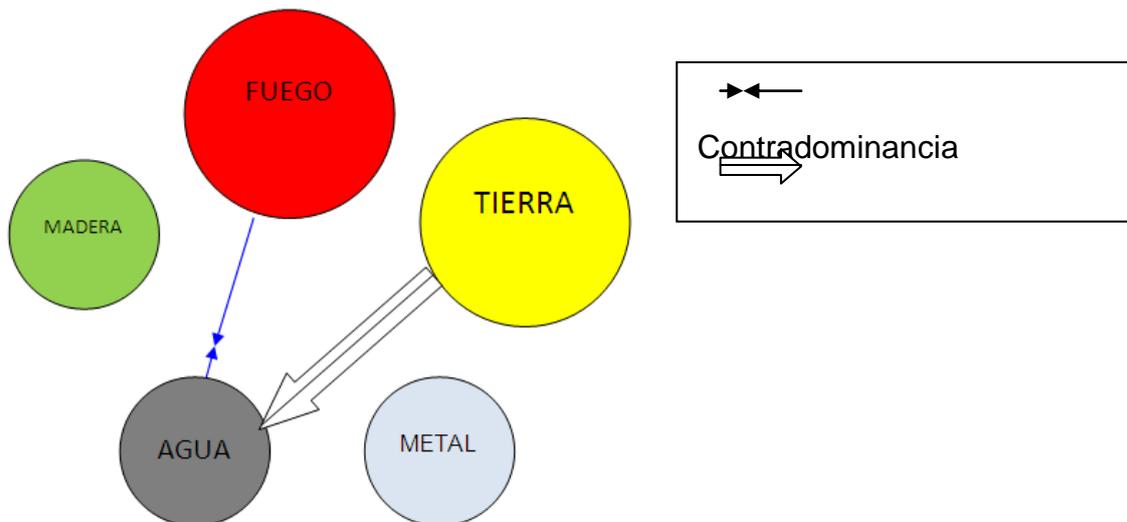


Ilustración 10 Ciclo de control en menopausia insuficiencia de agua

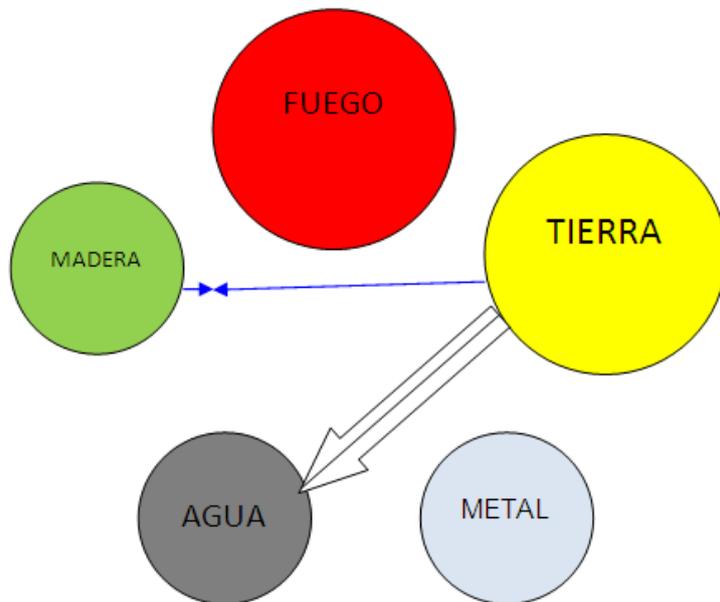


Ilustración 11 Consecuencia de deficiencia de agua en climaterio (Tierra Yang)

Como consecuencia el fuego que está Yang también sobredomina a metal (ilustración 12).

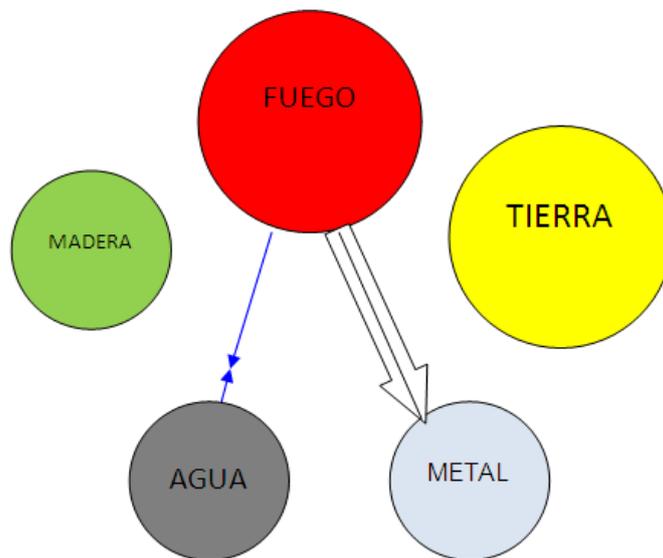


Ilustración 12 Consecuencia de deficiencia de agua en climaterio (Fuego Yang)

Como se explica en las ilustraciones anteriores los cinco elementos se ven comprometidos unos en forma Yang y otros en Yin ya que todos se relacionan. Por lo tanto para los distintos tratamientos en el climaterio se procederá a dispersar tierra y fuego, y tonificar los elementos de la energía Yin.

FITOTERAPIA

El tratamiento de fitoterapia no solo contempla aliviar las molestias si no prevenir el deterioro y mantener la salud.

Dentro de este tratamiento se usa dos tipos de plantas:

- Las que posean fitoestrógenos⁵ que sustituyan o disminuyan el uso de hormonas de sustitución (TSH⁶).
- Plantas que disminuyan o eliminen síntomas.

En la Tabla 2 se especifica las plantas que se utilizarán en el tratamiento, así como sus efectos y forma de uso.

PLANTA	EFFECTOS	FORMA DE USO
<p>TRÉBOL ROJO</p>  <p>COMPUESTOS</p> <ul style="list-style-type: none">- Fitoestrógenos- Isoflavonoides⁷- Formonotenina	<p>Regula descompensación hormonal.</p> <p>Influye en el proceso de descalcificación y problemas cardiacos que acompañan a la menopausia.</p> <p>Ayuda en gran medida a disminuir la frecuencia e intensidad de sofocos y la sudoración nocturna.</p>	<p>Infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua. Dos tazas al día por 21 días.</p> <p>Emplastos en zona lumbar o pélvica</p>

⁵ Compuestos vegetales similares a estrógenos humanos y acción similar. Estos compuestos son principalmente flavonoides.

⁶ TSH: Terapia Sustitución Hormonal, aportar hormonas sintéticas para corregir pérdida de estrógenos. Con tasa de éxito del 90% de los casos.

⁷ Isoflammonoides, contribuyen a mantener una buena salud ósea, ayudando en la prevención de la osteoporosis y al correcto funcionamiento del sistema cardiovascular y ayudan a disminuir diversos síntomas de la menopausia, como son los sofocos, fatiga, sudor nocturno, cambios en el estado de ánimo, etc.

PLANTA	EFECTOS	FORMA DE USO
<p data-bbox="341 315 475 344">PEREJIL</p>  <p data-bbox="293 680 523 710">COMPUESTOS</p> <ul data-bbox="252 775 427 804" style="list-style-type: none"> - Miristicina 	<p data-bbox="616 315 976 568">Aumenta producción de estrógenos por lo que puede aumentar el deseo sexual en la menopausia</p>	<p data-bbox="1005 315 1366 730">Sumergir durante 45 minutos un par de hojas de perejil en un litro de agua hirviendo, apagar el fuego y dejar reposar una hora. Tomar un vaso antes de realizar el acto sexual.</p>
<p data-bbox="325 916 491 945">UVA ROJA</p>  <p data-bbox="293 1323 523 1352">COMPUESTOS</p> <ul data-bbox="264 1413 491 1503" style="list-style-type: none"> - Flavonoides⁸ - Taninos 	<p data-bbox="616 916 976 1169">Resulta útil para tratar los sangrados excesivos que se producen algunas veces en la menopausia.</p>	<p data-bbox="1005 916 1366 1554">Mezclar bien 100 gramos de hojas secas de vid roja con 50 gramos de mejorana. Triturar bien hasta convertirlo en polvo, realizar una infusión durante 10 minutos con una cucharadita de esta mezcla por taza de agua hirviendo, filtrar y beber dos vasos diariamente.</p>

⁸ Los flavonoides son una serie de metabolitos secundarios de las plantas que poseen propiedades muy apreciadas en medicina, como antimicrobianos, anticancerígenos, disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, antioxidantes, entre otros efectos.

PLANTA	EFECTOS	FORMA DE USO
<p style="text-align: center;">LÚPULO</p>  <p style="text-align: center;">COMPUESTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Resinas, - Aceites esenciales - Principios estrogénicos, - Taninos 	<p>Para casos de caso de ansiedad, insomnio y nerviosismo.</p> <p>Por las propiedades estrogénicas es recomendable para los trastornos asociados como son los sofocos.</p>	<p>Extracto alcohólico 1:3, 20 gotas tres veces por día durante 21 días.</p>
<p style="text-align: center;">SALVIA</p>  <p style="text-align: center;">COMPUESTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comp. estrogénicos - Flavonoides, - Ácidos fenólicos, - Taninos catéquicos - Principios amargos. 	<p>Ayuda en la sudoración asociada a la menopausia.</p> <p>Efecto estrogénico, antiséptico, digestiva y es un tónico general.</p> <p style="text-align: center;">PARTE USADA</p> <p style="text-align: center;">Flores y hojas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Extracto alcohólico 1:3, 20 gotas tres veces por día durante 9 días cada mes. - O tres tasas de infusión al día <p><i>Contraindicación:</i></p> <p>Diabetes</p>

PLANTA	EFECTOS	FORMA DE USO
<p style="text-align: center;">SOJA</p>  <p style="text-align: center;">COMPUESTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Isoflavonas 	<p>Disminución los síntomas asociados al climaterio especialmente los sofocos.</p> <p>Disminuye incidencia de enfermedad Cardiovascular.</p> <p>efecto beneficioso</p> <p>Incrementa la densidad mineral ósea.</p> <p>Ayuda en la maduración del epitelio vaginal.</p>	<p>Suplementar la dieta con soja (35 g de isoflavonas administrados en dos tomas).</p>
<p style="text-align: center;">GIN SENG</p>  <p style="text-align: center;">COMPUESTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anaxanos⁹ - Vitaminas D y B - Proteínas y aminoácidos - Oligoelementos¹⁰: <li style="padding-left: 20px;">Taninos - Heterósidos 	<p>Adaptógena.</p> <p>Reductora de colesterol y triglicéridos.</p> <p>Hipertensora.</p> <p style="text-align: center;">PARTE USADA</p> <p style="text-align: center;">Raíces</p>	<p>Un gramo de raíz en infusión de 250 ml y se toma dos o tres veces al día durante nueve días.</p>

Tabla 2 Plantas utilizadas en tratamiento

⁹ Son cadenas de polisacáridos de un elevado peso molecular.

¹⁰ Bioelementos presentes en pequeñas cantidades (< 0,05%) en los seres vivos y tanto su ausencia como una concentración por encima de su nivel normal, es perjudicial para el organismo, llegando.

CHAKRAS

Las chakras son centros energéticos que se los puede tratar mediante piedras, etc.

El climaterio se relaciona al segundo chakra (denominado sacro o centro sacro) de color naranja, está relacionada directamente con los órganos genitales, las energías sexuales, riñón, vejiga, todos los humores, la sangre la linfa, los jugos digestivos.

Es de mucha importancia en los ovarios, en la regulación de los ciclos menstruales. Dentro de lo psicológico cuando está Yin puede producir una disminución de la autoestima (vejes), un entumecimiento y frialdad de la vida (depresión).

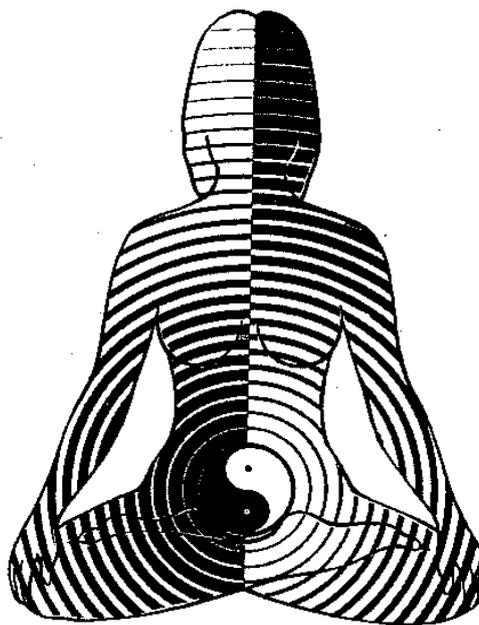


Ilustración 13 Segunda Chakra

Se encuentra sobre los genitales. Está ligado al hueso sacro y se abre hacia delante.

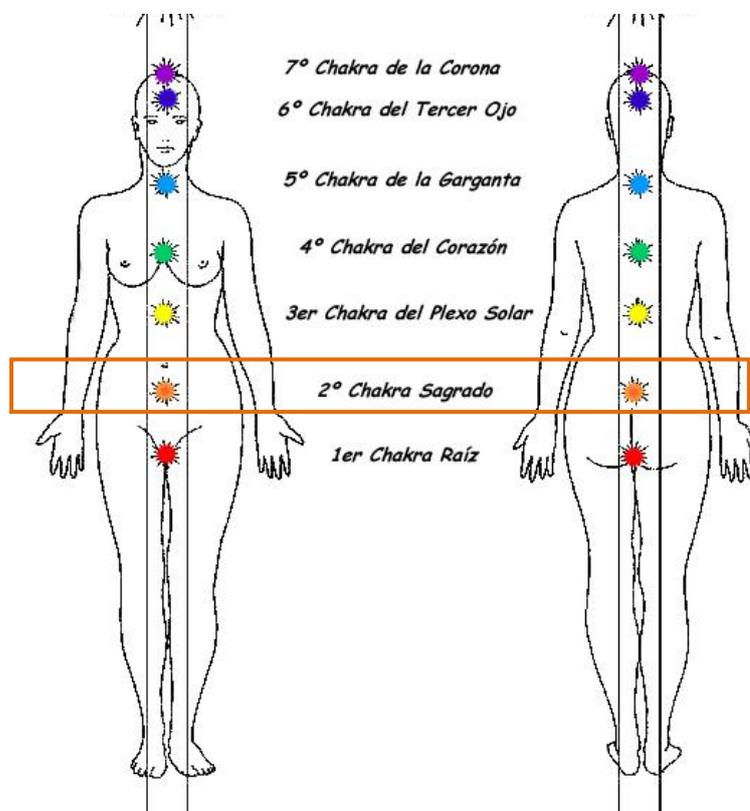


Ilustración 14 Ubicación de Chakras

Ya que su elemento correspondiente es el agua el tratamiento óptimo es contemplar la luna llena en contacto con el agua que puede ser el mar o una cascada. Además, puede ir a la naturaleza a escuchar el canto de los pájaros y el murmullo del agua: pileta, lluvia o cascada.

1. GEMOTERAPIA

Las siguientes piedras se colocarán en el segundo chakra en tres sesiones por semana de 15 a 30 minutos de duración.

- La coralina, ayuda a vivir y favorece la capacidad de aceptarse como es de acuerdo a la etapa de vida.



Ilustración 15 Piedra Coralina

- Piedra lunar, absorbe el miedo y ayuda a armonizar el equilibrio emocional. En el plano corporal se encarga de mantener el equilibrio hormonal adecuado.



Ilustración 16 Piedra Lunar

GEOTERAPIA

Geoterapia consiste en el uso de la tierra como agente curativo, debido a sus componentes químico – medicinales y energéticos. La arcilla y la tierra son agentes de salud porque combate el calor interno y local.

En la menopausia se utilizará compresas de arcilla blanca mezclada con remolacha en zona de abdomen o zona lumbar para desintoxicar. Durante toda la noche 3 veces por semana.

MASAJES

Las manos son las herramientas más sencillas y maravillosas para proporcionar alivio y equilibrio holístico.

1. REFLEXOLOGÍA

Ayuda a devolver al organismo su equilibrio mediante los masajes en los pies.

Al trabajar la zona refleja de las glándulas endócrinas se equilibrará la actividad hormonal del cuerpo.

Se debe masajear en tonificación los siguientes puntos, ya que todo el organismo está comprometido:

- Masaje el plexo solar
- Suprarrenal
- Riñón
- Toda la cabeza
- Ovarios
- Útero
- Tiroides
- Paratiroides
- Corazón
- Hígado
- Bazo

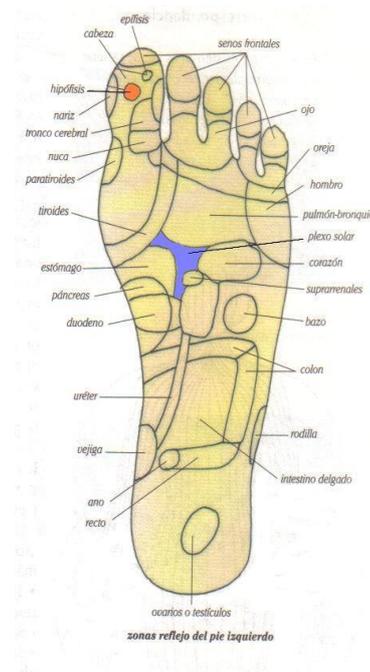


Ilustración 17 Zonas reflejas en plante de pie

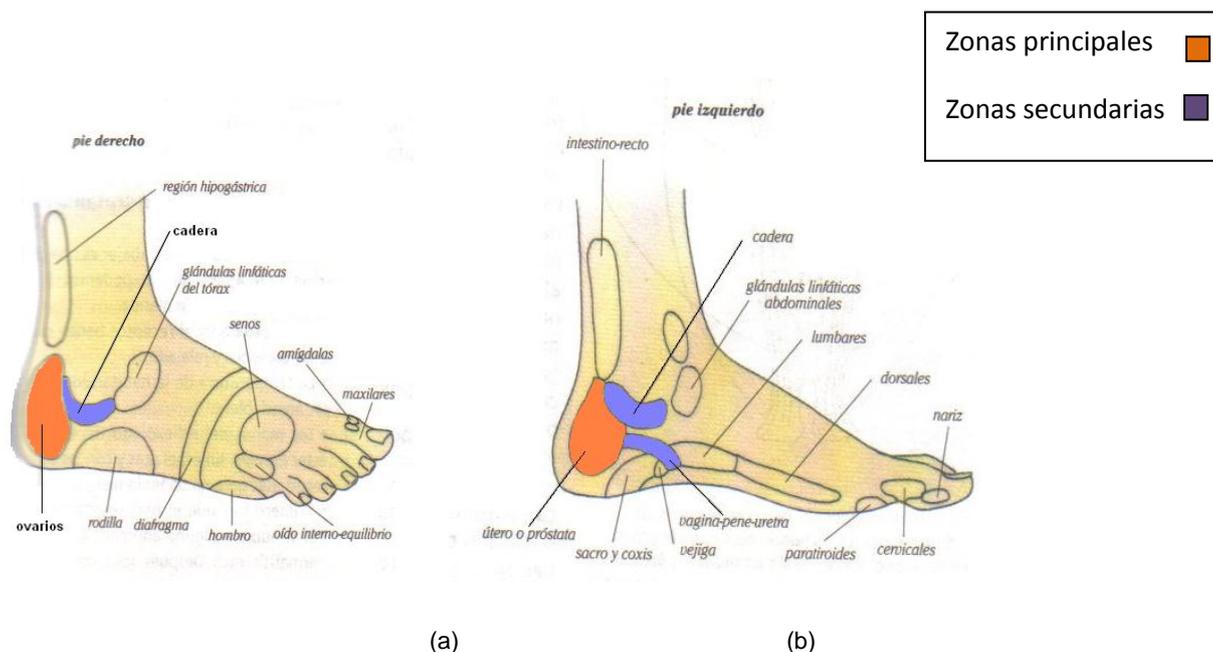


Ilustración 18 Zonas a tratar (a) pie derecho, (b) izquierdo

2. DRENAJE LINFÁTICO

Es una técnica que ayuda a la eliminación de las sustancias de desecho del organismo y moviliza líquidos estancados (edema).

Se lo utilizará en edemas y también en contracturas musculares, en miembros inferiores generalmente.

3. MASAJE HOLÍSTICO

Consiste en hacer presión en puntos SHU que pertenecen a la espalda, en técnica de tonificación.

AROMATERAPIA

Según los principios de la terapia con aromas, las sustancias aromáticas actúan sobre la mente, las emociones y los estados de ánimo de la mujer. Y hay que recordar que los aceites esenciales tienen un gran poder de penetración sobre la piel, llegando incluso hasta el torrente sanguíneo pero su principal efecto es llevado por el nervio olfativo directamente al cerebro.

Se puede utilizar la siguiente aromas o aceites esenciales:

- YLANG – YLANG. Tiene el efecto relajador y el dulce aroma transmite sentimiento de seguridad y aceptación.
- SANDALO. Aumenta la energía sexual y despierta la alegría y la integración de las fuerzas espirituales en el plano de sentir, actuar y el pensamiento.

De igual forma se puede realizar el siguiente preparado.

- 1 cucharada sopera de aceite de almendras.
- 2 gotas de Bergamota, eleva el estado de ánimo.
- 2 gotas de Salvia, precursor de los estrógenos.
- 2 gotas de Geranio, refrescante y euforizante (en caso de tristeza).
- 2 gotas de Romero, tonificante y revitalizante.

El aceite debe ser aplicado en todo el cuerpo durante el masaje principalmente en las piernas, el vientre y el rostro.

HIDROTERAPIA

Estudia la aplicación del agua con el fin de mejorar el estado de salud, prevenir la enfermedad, o restablecer el equilibrio de los seres vivos.

Los tratamientos están enfocados en activar el sistema circulatorio y en consecuencia las glándulas de secreción interna. Se debe aplicar:

- Lavado frío cinco veces por semana de la cintura para arriba.
- Combinado con dos envolturas de agua con vinagre por semana en la región lumbar y abdominal de una hora de duración en las mañanas.
- En el medio día baños fríos de brazos
- Al atardecer baño de pies de temperatura alternante.
- Y antes de acostarse una fricción en seco de la piel de todo el cuerpo.

APITERAPIA

Apiterapia es un método curativo natural, en el cual se utilizan los derivados nobles de las abejas, denominados productos de la colmena.

Para el tratamiento en la etapa del climaterio se usan tres métodos, el uso de apitoxina, el de jalea real y pan de abeja.

- La apitoxina está compuesta por carbohidratos, lípidos, aminoácidos, péptidos, enzimas, minerales y principalmente por proteínas.¹¹

Se usa apitoxina en los siguientes puntos:

- DIU 14 (reunión de los Yang y se realiza la prueba de alergia)
- Puntos SHU¹² y MU¹³ indicados en la tabla 3

Estos puntos serán tratados dependiendo de la sintomatología de cada paciente con menopausia o climaterio, se procederá a tonificar o dispersar.

SHU	MU
V23 – R	Ren3 – V
V15 – C	Ren4 – IG
V20 – B	Ren5 – TR
V18 – H	Ren17 – MC
V25 – IG	Ren14 – C
V14 – MC	H14 – H
	H13 – B
	VB25 – R

Tabla 3 Puntos SHU y MU utilizados en menopausia

¹¹ Texto módulo Apiterapia, ISTE, Dra. María Elena Díaz.

¹² Puntos específicos situados en la zona dorsal del tronco por los que se transporta y vierte el Qi de los Zangfu.

¹³ Zonas en parte anterior del tórax y el abdomen en las que se concentran el Qi de los Zangfu.

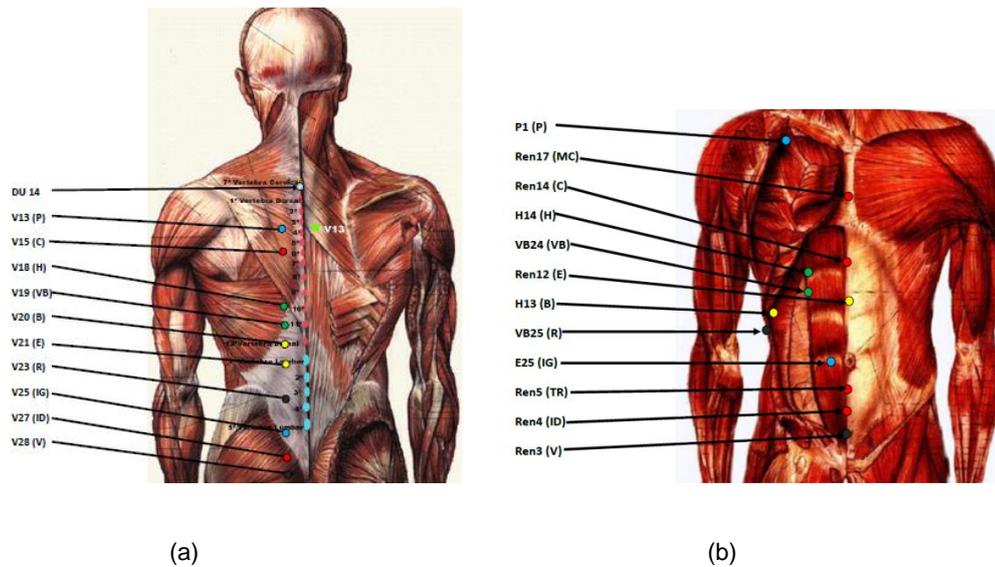


Ilustración 19 Ubicación de puntos (a) SHU, (b) MU¹⁴

DOSIS: Liofizada de 0,3 a 0,4 ml en cada sesión (varios puntos).

1-2-3 veces por semana.

De acuerdo al **International Pain Institute** de Estados Unidos es comprobado los efectos de:

Analgésico, ya que libera endorfinas y bloquea el impulso nervioso de transmisión del dolor.

Antidepresivo, porque estimula la producción de serotonina, dopamina y noradrenalina, responsables del bienestar anímico.

Fibrinolítica, estimula la formación de células multicelulares, monocitos, macrófagos, linfocitos A y T.

Anticoagulante, inactiva la tromboplastina plasmática y tisular, disminuye la actividad trombótica.

Vasodilatado de capilares, acelera e intensifica la circulación.

Neurotrópico, ya que mejora el metabolismo del sistema nervioso periférico y central.

¹⁴ Imagen del módulo Clínica Naturopática, ISTE, Dra. María Elena Díaz.

- La jalea real regula la actividad hormonal siendo eficaz en la menopausia en sus síntomas y signos. Esta contiene todas las vitaminas B y hormonas: estradiol, progesterona y testosterona.

Disminuye el nivel de lípidos y colesterol en sangre

Por su contenido de acetil colina disminuye la presión arterial y el ritmo de contracciones cardiacas.

Mejora la hidratación, suavidad y elasticidad de la piel debido a la gran cantidad de gelatina. Incluso ayuda en la osteoporosis.

DOSIS: 100 – 250 mg dos veces al día, bimensual, 2 por año.

AURICULOTERAPIA

En esta etapa de la menopausia como ya se explicó anteriormente tiene relación con los cinco elementos o movimientos por tal razón se colocará el tratamiento (pepitas) en cinco puntos más importantes los cuales se relacionan con cada uno de estos.

En la ilustración 20 se observa que tierra está en el centro y a los lados se encuentra los cuatro elementos restantes, además, se tiene el eje ancestral y el eje de adaptación que sirve para tratar patologías de energía anterior y posterior por ejemplo hipertensión y diabetes que pueden desarrollarse en esta etapa de la mujer.

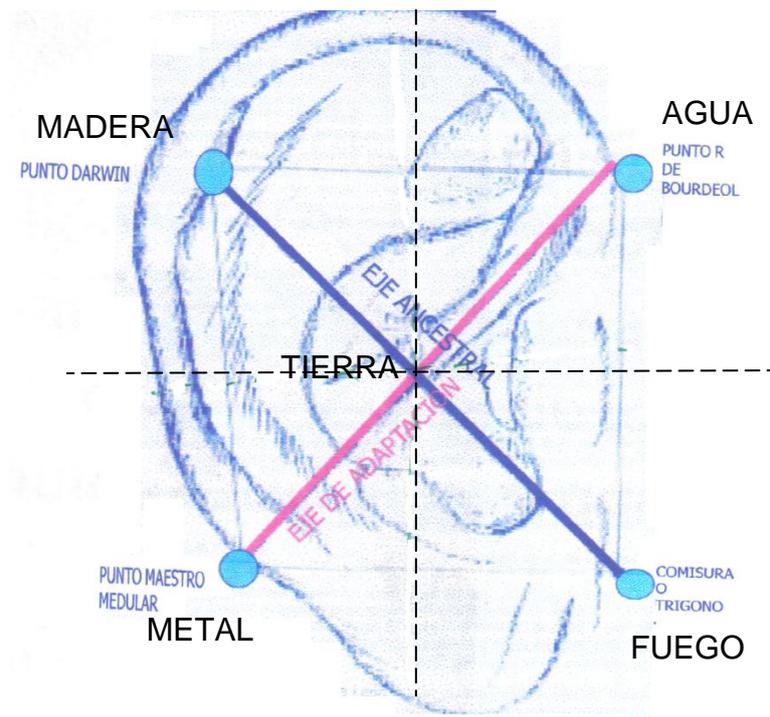


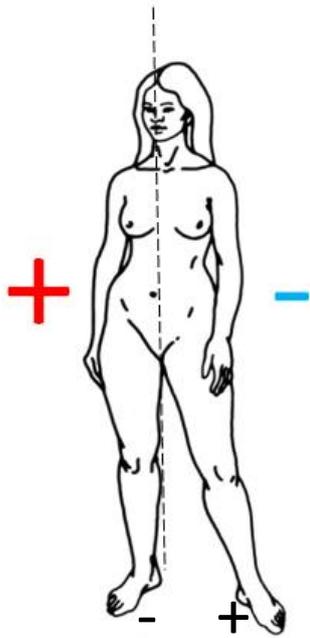
Ilustración 20 Los cinco elementos en oreja

Es recomendable realizar de esta forma el tratamiento principalmente por comodidad del paciente para equilibrar su energía en vez de tratar órgano por órgano afectado que dan la sintomatología.

MAGNETOTERAPIA

Es la agrupación de terapias que se desarrollaron mediante la aplicación y uso de campos magnéticos en beneficio de la salud.

La magnetoterapia se encargará de disminuir de manera rápida las molestias, tales como apatía, cansancio o incluso depresión (en casos algo más extremos). La magnetoterapia también regulará los sofocos, la pérdida del sueño y hará que la sensibilidad e irritabilidad desmesurada desaparezcan.



Ya que la parte derecha del organismo es positiva y la izquierda negativa, se aplica una magneto (de polaridad opuesta a la del cuerpo) en la palma de las manos o plantas de los pies durante la noche. Para lograr la acción de energizar y normalizar los procesos corporales interiores.

Los imanes usados no deben ser mayores a 3000 gauss.

Ilustración 21 Polaridad del cuerpo

Otro tratamiento que puede utilizar es aplicación de magnetos en los puntos aspirina de 24 a 48 horas para lograr armonización o disminuir dolor que podría presentarse (ilustración 22):

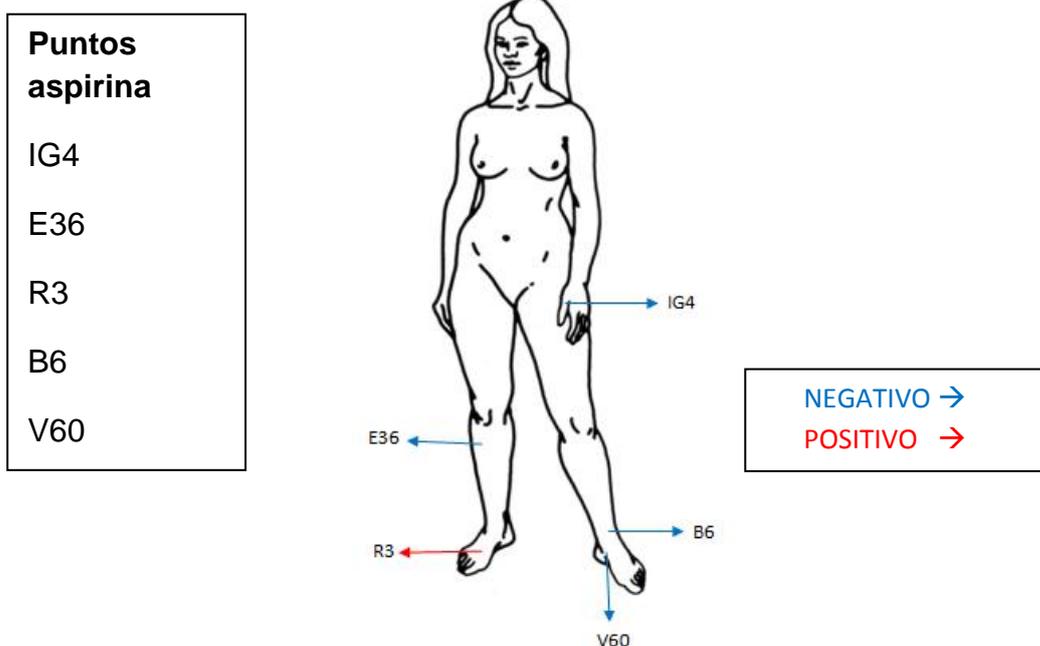


Ilustración 22 Magnetoterapia en puntos aspirina

Además, se puede realizar el tratamiento en los meridianos SHU y MU (como se explicó en apiterapia) ya que se hayan interconectados por medio de estructuras nerviosas. Se aplicará mini imanes de polaridad negativa cuyas medidas con entre 3 y 6 mm. Y de esta manera producir efectos a distancia equilibrando los puntos de energía ya que tienen la acción de absorción de exceso de carga eléctrica sedando al sistema nervioso. En periodos de 24 a 48 horas por semana.

CROMOTERAPIA

Este tratamiento se basa en la teoría de los colores que influyen en el estado de ánimo y mejoran lo físico, emocional y espiritual.

El color es naranja claro, ya que este trasmite una energía vivificadora y renovada ya que libera los patronos emocionales y favorece el sentido de la autoestima y despierta la alegría de vivir y el placer.

Como tratamiento se debe colocar ropa de color amarillo especialmente interiores. Comer fruta de color amarillo como por ejemplo:

- Uvilla
- Naranja
- Melón
- Ensaladas con pimiento amarillo.

DIGITOPUNTURA

Se basa en principios energéticos que recorren todo el cuerpo y consiste en estimular los puntos energéticos para restablecer el funcionamiento de todos los sistemas y conseguir el alivio de los síntomas de una enfermedad.

Se debe tratar los siguientes puntos en sesiones de dos a tres veces por semana:

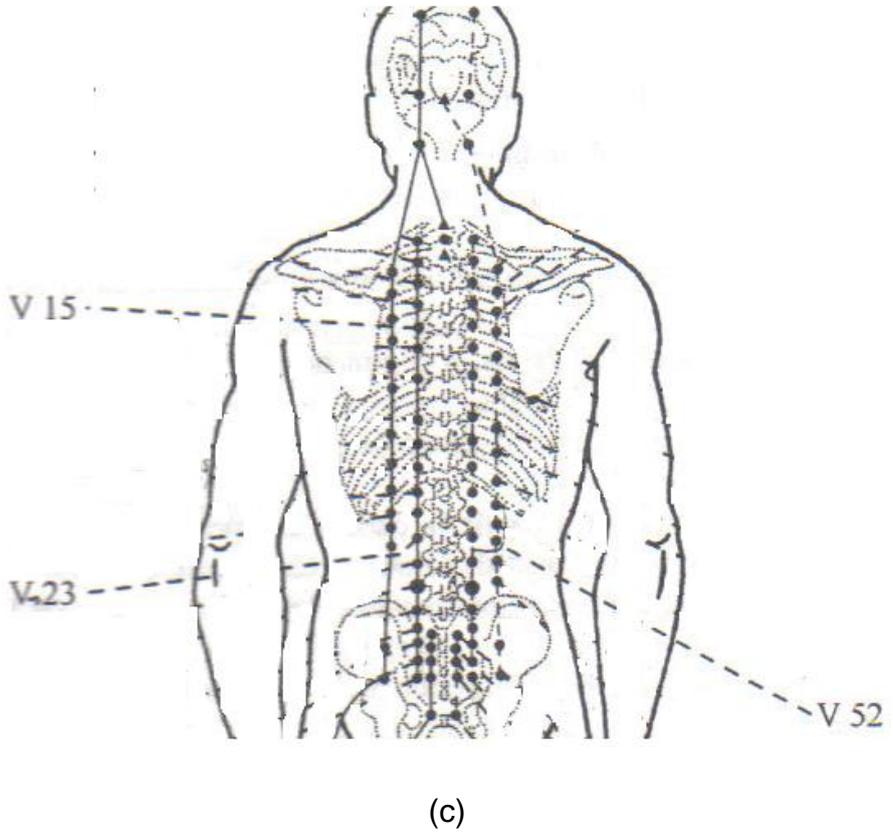
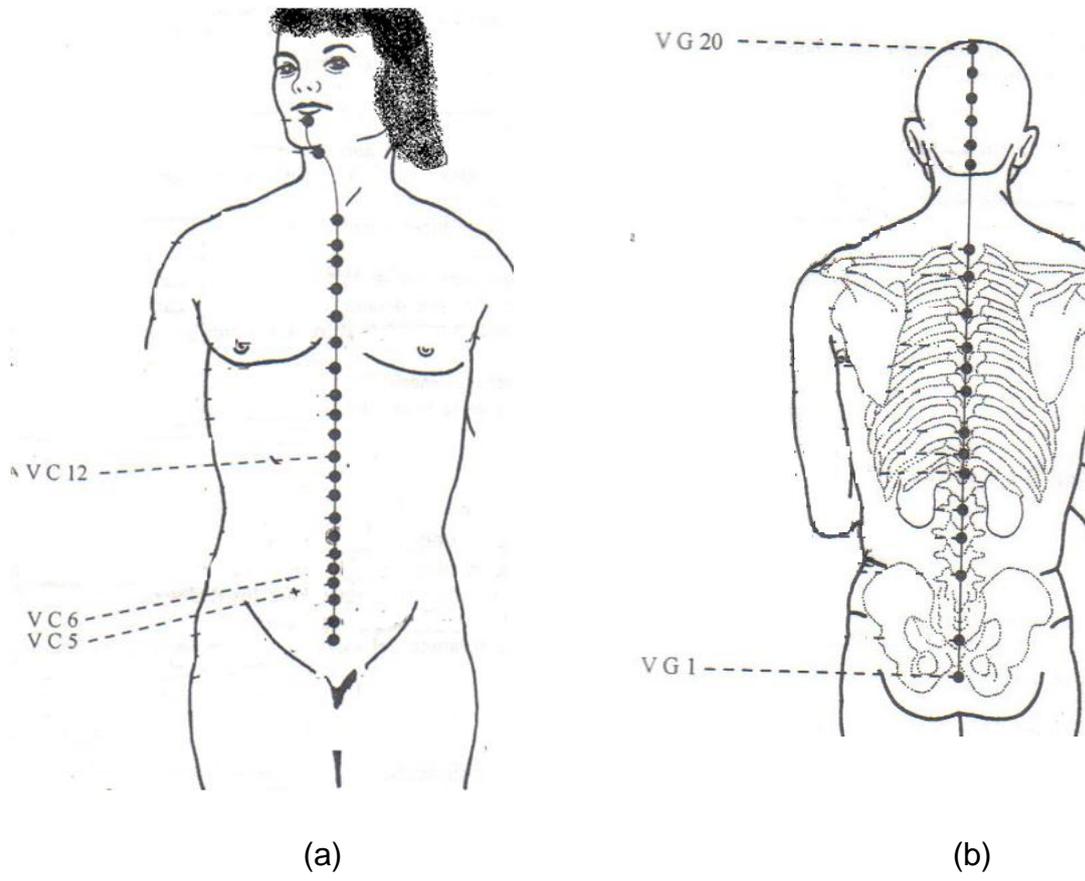
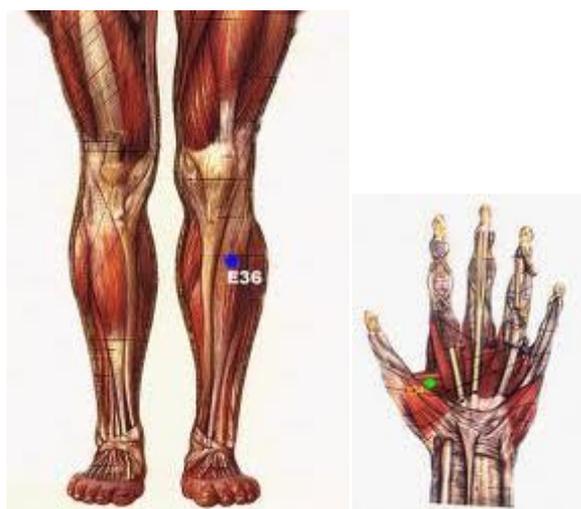


Ilustración 23 Puntos a tratar por meridianos(a) Vaso concepción, (b) Vaso gobernador, (C) Vejiga

Además, se puede tratar los puntos energetizantes E36 y IG 4



(a)

(b)

Ilustración 24 Ubicación de puntos energetizantes: (a) E36, (b) IG4

De igual forma se pueden utilizar los puntos SHU y MU nombrados en la sección de apiterapia.

1. MOXA

Aplicación de estímulos térmicos sobre puntos y canales de acupuntura o sobre zonas locales para dispersar energías detenidas en dichos canales. El calor se consigue con la combustión de una planta denominada “ARTEMISIA VULGARIS” o “ARTEMISIA SINENSIS que tiene propiedades de extraer calor.

Se utilizan los mismos puntos que en Digitopuntura de acuerdo a signos y síntomas mediante los métodos indirectos. Colocando la moxa (bolo) encima de una rodaja delgada de jengibre o papa para evitar posibles quemaduras a la paciente, o de igual forma se puede utilizar un cigarro de moxa encendido con la técnica de picoteo que consiste en aproximar (hasta dos centímetros de la piel durante un minuto) y alejarlo por varios segundos para evitar quemaduras, hasta que la paciente sienta un calor agradable.

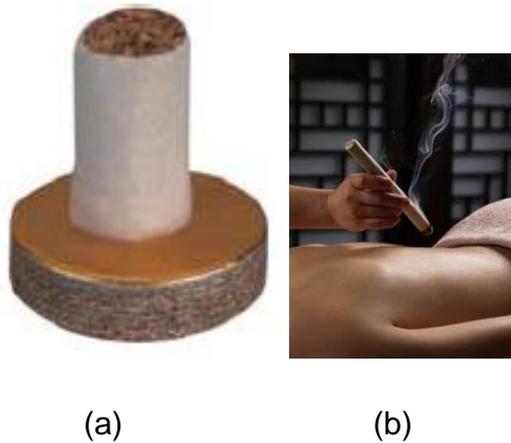


Ilustración 25 (a) Bolo de artemisia, (b) Cigarro de artemisia¹⁵

Para la sintomatología de angustia, ansiedad y nerviosismo (exceso meridiano corazón) se usan los puntos que se indican en la ilustración 26¹⁶:

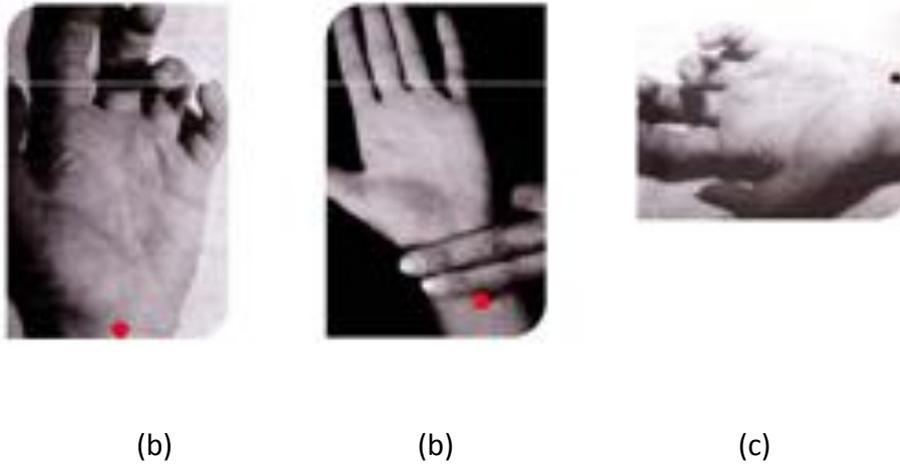


Ilustración 26 Puntos de tratamiento (a) PC7, (b) PC6, (c) C7

En frecuencia de tres veces a la semana hasta tranquilizar y energizar meridiano de corazón del paciente.

¹⁵ Ilustraciones 25 y 26 sacadas del TEXTO MÓDULO MOXATERAPIA, DR. Muñoz J. ITSE. Quito. 2011

¹⁶ Información sacada del TEXTO MÓDULO MOXATERAPIA, DR. Muñoz J. ITSE. Quito. 2011

NUTRICIÓN

De todo de lo que comemos depende nuestra existencia. Los desajustes nutricionales ejercen un fuerte impacto sobre la salud y calidad de vida.

Los puntos importantes dentro de la nutrición que debemos tomar en cuenta:

- Limitar al máximo las calorías procedentes de alimentos de escaso valor nutritivo, como pasteles, dulces, etc. Ya que esta etapa las mujeres tienden a engordar.
- En esta época se pierde masa ósea y por lo tanto es básico tomar suficientes cantidades de calcio, los productos lácteos van a tener en este caso una contribución decisiva dentro de la salud de las mujeres. Se suelen recomendar las leches desnatadas o semidesnatadas (en preferencia leche de soja y yogur) ricas en calcio y vitaminas A y D.

Sin olvidar una dieta equilibrada, con las siguientes recomendaciones:

- Evitar el café, tabaco, alcohol, el exceso de sal (favorece la pérdida de calcio a través de la orina)
- Cuidar el aporte de ácidos grasos Omega 3 (pescado, germen de trigo, etc.) ya que reducen el colesterol y los triglicéridos.
- Los alimentos ricos en Omega 6 (Borraja, Lino, etc.) ayudan en el equilibrio hormonal e hidratan la piel.
- Tomar alimentos ricos en Isoflavonas como la Alfalfa (especialmente germinada) y la Soja en sus diferentes presentaciones (leche de soja, tofu, germinados, soja como legumbre).
- Se deben consumir alimentos ricos en fibra como pan integral, pastas integrales, verduras y frutas en todas las comidas para mantener un intestino sano y evitar el estreñimiento.
- Así como aceites vegetales y frutos secos ricos en ácidos grasos esenciales. Utilizar aceite de oliva en ensaladas y en la preparación de las comidas por sus ventajas nutricionales y su beneficiosa repercusión sobre la salud.
- Reducir el consumo de sal para evitar la hipertensión arterial.

Además, dentro de nutrición se considera también la denominada jugoterapia y la oligoterapia.

1. JUGOTERAPIA

El hígado, el páncreas y el bazo son de hecho los filtros del cuerpo por lo que han acumulado todas las toxinas de los años anteriores. Por lo que se recomienda dexitoxicar mediante el uso de denominado jugo barredor:

En jugo de dos naranjas licuar una zanahoria amarilla y una remolacha sin pelar ambas. Tomar sin cernir por tres días seguidos en ayunas.

Para controlar el sobre peso se tiene el siguiente jugo:

- Una rodaja de piña (degrada lípidos)
- Un puño de uva negra (por contener gran cantidad de taninos).
- Cuchara sopera de perejil como diurético (ayuda a movilizar líquidos estancados).

Además, como complemento alimenticio y para aliviar los signos y síntomas, tomar un jugo con los siguientes componentes:

- Una naranja o toronja
- Uva negra
- Espinaca
- Zanahoria amarilla

Durante 9 mañanas la cantidad que salga.

Se puede intercalar cada nueve días los jugos y ser tomados preferentemente en ayunas.

2. OLIGOTERAPIA¹⁷

Es el tratamiento mediante elementos metálicos en microporciones.

En la etapa del climaterio se necesita gran cantidad de minerales principalmente:

- Manganeso & Cobalto

Porque tratan el estado de distonía¹⁸ neurovegetativa que en la menopausia se manifiesta en síntomas de ansiedad, nerviosismo, alteraciones espasmódicas a nivel vascular y digestivo. El magnesio es importante para la absorción del calcio y para los trastornos de sueño, ansiedad, irritabilidad.

Estos minerales los encontramos en las almendras, el berro, perejil, col, cebolla, berenjena, verduras de hojas, tomate, brócoli, frambuesa, manzana, aguacate, plátano y grosellas rojas.

- Zinc & Cobre

Nos ayudan a regular la hipófisis – gónadas por lo que afectan a los ovarios y al ciclo menstrual, en la menopausia nos ayuda a controlar los estados ansio depresivos, insomnio y molestias musculares de tensión.

Se los encuentra en todas las verduras en general, en la zanahoria amarilla, pimiento verde, en la piña, ciruela, membrillo, fresa y melón.

¹⁷ Basada en el uso de oligoelementos para restablecer o mejorar diferentes alteraciones fisiológicas del organismo. Los oligoelementos son elementos minerales que están en el organismo en cantidades muy pequeñas, pero que son imprescindibles para que se produzcan correctamente las reacciones bioquímicas de nuestro metabolismo.

¹⁸ Movimiento involuntario en que contracciones musculares sostenidas causan torceduras y movimientos repetitivos o posturas anormales

INDICACIONES GENERALES

Además, se recomienda en forma general al paciente realizar:

- Ejercicios al aire libre, entre los principales tenemos bicicleta y caminatas que permiten estirar y relajar los músculos llevando mayor oxigenación a los mismos.
- Tomar líquidos en abundancia para hidratar la piel seca.
- Tomar baños de sol.
- Caminatas en césped con pies descalzos.
- Aceptar la nueva etapa de vida de forma integral y productiva.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En esta etapa de la vida de la mujer se involucrarán casi todas las especialidades médicas por la diversidad de aspectos a tratar y de igual forma las terapias naturales.

El papel que cada una de las mujeres juega es determinante en la información, mantenimiento o restauración de su salud, así como de los riesgos a que se ve sometida en esta etapa.

El tratamiento naturopático como se ha explicado en este trabajo es muy eficaz y de bajo en costo, sin tener ni a largo ni corto plazo complicaciones secundarias del mismo.

Para:

"Permitir que la mujer continúe viviendo confortablemente, manteniendo un balance tanto fisiológico como psicológico en el manejo de los aspectos cotidianos de su vida" Copenhague, 1997

BIBLIOGRAFÍA

- ENCICLOPEDIA FAMILIAR DE LAS MEDICINAS ALTERNATIVAS, SALUD INTEGRAL. Tercera edición. Ediciones Culturales S.A. Perú. 2008.
- Encalada T. TEXTO MODULO MAGNETOTERAPIA. ITSE. Quito. 2011
- Véjar Vacas. TEXTO MODULO HIDROTERAPIA. ITSE. Quito. 2009
- Véjar Vacas. TEXTO MODULO CROMOTERAPIA. ITSE. Quito. 2009
- Díaz E. TEXTO MODULO APITERAPIA. ITSE. Quito. 2011
- Muñoz J. TEXTO MODULO IRIDOLOGIA. Quito. 2011
- Díaz E. TEXTO MÓDULO CLÍNICA NATUROPÁTICA, ITSE. Quito. 2011
- Carballo A. DIGITOPUNTURA, AURICULOTERAPIA, MASAJE TERAPIA. Editorial KIER. Buenos Aires. 2006
- Itzik A. LAS TERAPIAS ALTERNATIVAS. Editorial Grupo Arquetipo. Colombia. 2007
- Muñoz J. TEXTO MÓDULO MOXATERAPIA, ITSE. Quito. 2011
- Shar&Dom. Baginski. EL GRAN LIBRO DE LAS CHAKRAS
- GUIA DE PRACTICA CLINICA: ATENCIÓN DEL CLIMATERIO Y MENOPAUSIA. CONSEJO DE SALUBRIDAD MEXICO. 2009.
- <http://www.botanical-online.com/>
- <http://www.atmim.com/climaterio.htm>, Atención Médica Integral para la Mujer, México.
- <http://www.iqb.es/menopausa/>, Instituto Químico Biológico, España
- <http://www.yinyanghouse.com/theory/japanese/yinweichongmai>
- http://www.tlahui.com/medic/medic26/organos_diagnos1.pdf
- <http://www.tlahui.com/medic/medic19/extraor2.htm>
- http://www.ceregumil.com/articulos/plantas_medicinales.pdf
- <http://www.sanamente.net/>
- <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1058>
- <http://www.slideshare.net/990662398/climaterio-y-menopausia>
- http://biosalud.saber.ula.ve/db/ssalud/edocs/articulos/Climaterio_menopausia.pdf

ANEXO 1

EXAMENES DEL SINDROME CLIMATERICO EN MEDICINA OCCIDENTAL

EXAMENES Y TRATAMIENTO DEL SINDROME CLIMATERICO EN MEDICINA OCCIDENTAL

EXAMENES DE SANGRE

- Biometría hemática permite establecer la posibilidad de anemia y trastornos hematológicos.
- Glicemia determinar niveles normales glucosa.
- Perfil lipídico mínimo (triglicéridos TG, colesterol total CT),
- FSH (hormona foliculoestimulante) liberada por la hipófisis anterior que estimula la producción de óvulos y de la hormona estradiol

ECOGRAFÍA PÉLVICA

La ultrasonografía que se recomienda es la transvaginal, ya que es la única que permite la valoración adecuada del eco medio endometrial y de los anexos.

EXAMEN CITOPATOLÓGICO PAP

Toma de muestras de células epiteliales en la zona de transición del cuello uterino.

MAMOGRAFÍA

Con el fin de detectar un carcinoma de mama (recordando que se escapan a la mamografía el 10% de los cánceres de seno) por lo tanto no reemplaza el auto examen ni el examen médico periódico.

DENSITOMETRÍA ÓSEA

Método de diagnóstico de osteoporosis como el establecimiento de riesgo de fracturas.

ANEXO 2

YOGA EN EL CLIMATERIO¹⁹

¹⁹ <http://www.theseecretsofyoga.com/spanish/yoga-for-women/Yoga-Poses.html>

MEDITACIÓN Y YOGA

El hígado, el páncreas y el bazo son de hecho los filtros del cuerpo. Ellos han acumulado todas las toxinas de todos los años anteriores. Por esta razón varias de las posiciones de Yoga para la menopausia y perimenopausia incluyen ejercicios para limpiar estos órganos.

Reír es una terapia muy agradable altamente recomendada. Tener humor en tu vida te permitirá ver la luz en la oscuridad.

Andar



Esta recomendado andar de 3 a 5 millas por día. Andar masajea los órganos internos.

Posición de Media-Rueda



Esta ajusta los órganos reproductivos y es buena para tu espalda. Debe ser hecha manteniendo la posición durante 3 minutos con respiraciones largas y profundas.

EJERCICIOS PARA EL HÍGADO:

Respiración para la limpieza del hígado



Siéntate en posición de piernas cruzadas con las manos en Gyan mudra (falange del dedo índice con la falange del dedo pulgar) sobre tus rodillas. Saca la lengua fuera pasándola por el labio inferior, mantenla ahí y cierra la boca. Ahora sonrío con la boca cerrada, inhala y exhala a través de los lados de la boca. De 1 a 3 minutos.

Respiración alternando las fosas nasales

Masaje del hígado de pie



Estando de pie separa tus pies y coloca las manos sobre las caderas. Comienza haciendo círculos con el torso mientras se estira. 11 minutos para una óptima función del hígado.

Giro para limpieza del hígado



Sentada en una posición de piernas cruzadas. Coloca la mano derecha detrás de ti con la palma de la mano hacia el cuerpo. Estira hacia arriba el brazo izquierdo a un ángulo de 60 grados manteniendo el codo recto. Inhala (nariz) y tuerce a la izquierda, exhala (nariz) y tuerce a la derecha. De 1 a 3 minutos. Esto estimula la limpieza del hígado.

Estimulo del hígado con la pierna



Tumbada sobre tu espalda con los brazos a los lados y las palmas mirando hacia el suelo. Inhala a través de la nariz y levanta ambas piernas con las rodillas estiradas. Mantenlas por 15 segundos. Exhala a través de la nariz, espera y lleva las rodillas hacia delante del pecho, rodeándolas con tus brazos. Mantén la posición por 15 segundos. Repite la secuencia 8 veces.

Esto estimula la circulación del hígado, bazo y las glándulas suprarrenales.

Nota: Puedes empezar manteniendo la respiración de 5 a 10 segundos e ir subiendo hasta 15 segundos.

POSICION DEL TIGRE

Como hacerlo:

Siéntate sobre el talón derecho y estira la pierna izquierda hacia atrás. Estira la espalda hacia arriba y hacia atrás mientras arqueas la columna vertebral. Mantén el estiramiento para que la parte inferior de la espalda no se comprima.



Dobla los brazos a la altura de los codos y coloca las manos con las palmas arriba mirando el cielo a la altura de los hombros. Repite cambiando de pierna.

Respiración: Respira largo y profundo.

Tiempo: 5 minutos de cada lado.

Beneficios: Estira y mueve la circulación a los órganos reproductivos. Esto disminuye calambres, tensiones en la parte inferior de la espalda, limpia el hígado y equilibra las hormonas. Para preparar al cuerpo para la menopausia.

ROTACIÓN DE BRAZO; PARA EL CEREBRO

De pie con los pies separados. Los brazos van hacia los lados, paralelos al suelo. Un brazo va a hacer círculos en dirección a las agujas del reloj y el otro brazo en sentido contrario a las agujas del reloj (a tu elección). El ritmo es de un segundo por círculo.



Mantén los brazos un mínimo de 30 grados separados del cuerpo mientras los brazos están rotando, dóblate la mitad del cuerpo hacia delante, después vuelve a la posición normal y dobla la mitad del cuerpo hacia atrás. Toda esta secuencia (doblarse hacia delante, volver a posición y doblarse hacia atrás) debe tomar 15 segundos. Hazlo por 2 minutos.

Este es un gran ejercicio para la concentración y coordinación. Además incrementa la estamina y los pensamientos claros.

Posición del Triángulo



Meditación para la fatiga mental

1ª. Parte – Sentada en una posición de piernas cruzadas. Coloca los brazos enfrente del cuerpo, dobla los codos y coloca los antebrazos paralelos al suelo. Los codos pueden tocar tu caja torácica. Coloca la palma derecha mirando hacia abajo y la palma izquierda hacia arriba. Inhala y exhala en 8 partes iguales mientras mueves los antebrazos, uno hacia arriba y otro hacia abajo, alrededor de 6 a 8 pulgadas de separación. Al mismo tiempo canta mentalmente el mantra SA TA NA MA. 9 minutos.

2ª Parte – Mantén ambos brazos paralelos al suelo. Con los ojos cerrados, mira a la barbilla. Quédate ahí y lleva tu mente al silencio. Mantén esta posición por 6 minutos.

3ª Parte – Inhala, mantén la respiración y haz un puño con cada mano. Tráelos con fuerza hacia el pecho y mantenlos por 15 segundos. Después, exhala. Inhala de nuevo haciendo lo mismo, trayendo los puños hacia el ombligo y manteniéndolos por 15 segundos, exhala. Inhala de nuevo y haz lo mismo trayendo los puños a tu caja torácica. Exhala y relájate.

Beneficios:

Calma la mente y equilibra ambos hemisferios del cerebro. Tiene un efecto positivo sobre el hígado, páncreas y bazo.

Meditación para disminuir el estrés

Siéntate en una posición de piernas cruzadas. Coloca las manos juntas enfrente del centro del corazón de manera que solo se toquen las falanges de

los dedos en forma de triangulo. Los dedos están señalando hacia arriba y hay espacio entre ambas manos. Mira a la punta de la nariz y respira 4 veces por minuto. Inhala en 5 segundos, mantén por 5 segundos y exhala en 5 segundos. Un total de 11 minutos.

Beneficios:

Puede ser practicada 3 veces al día. Esta es una gran meditación para practicar durante la menopausia ya que trae calma a la mente y reduce la ansiedad. Te trae un acercamiento a tu divinidad.