



Menopausia y Ayurveda

Según el Ayurveda, los síntomas de la menopausia se deben a desbalances en las tres energías que regulan las diferentes actividades del organismo. Estas energías están relacionadas con el movimiento, la transformación y la estructura, en la ciencia milenaria del Ayurveda se las conoce con los nombres de Vata, Pitta y Kapha respectivamente. Los desbalances de las mismas provocan muchas veces síntomas leves que pueden ser equilibrados mediante correcciones de los hábitos dietéticos y de vida específicos.

Los síntomas de Vata, en desequilibrio durante la menopausia, pueden ser nerviosismo, ansiedad, temor, cambios de humor, sequedad vaginal, pérdida de tono de la piel, sensación de frío, insomnio, episodios de calores leves o variables, estreñimiento, palpitaciones, hinchazón y dolores de las articulaciones y en otros lugares del cuerpo (cefaleas, etc.).

Pitta tendrá más tendencia a la ira, la irritabilidad, sensación de calor, calores y sudores nocturnos importantes, infecciones de las vías urinarias, erupciones en la piel y acné.

Son más característicos de la fuerza de Kapha desarmonizada la ganancia de peso, la debilidad, el letargo y el cansancio, la retención de líquidos, micosis vaginales, la depresión y falta de motivación y también la digestión lenta.

Los síntomas más intensos e importantes señalan la presencia de AMA que es el nombre que recibe en el Ayurveda la acumulación de productos tóxicos en el organismo. En estas situaciones se requieren acciones médicas específicas apropiadas para cada situación.

Para corregir los desbalances Vata se sugiere incrementar el consumo de alimentos y bebidas calientes, comer a horarios regulares y utilizar especias como hinojo y comino. También es importante disminuir la cafeína y otros estimulantes al igual que el uso de azúcar refinada, las bebidas frías, y las ensaladas. Acostarse a hora temprana y el auto-masaje con aceites de sésamo, almendra u oliva son de gran utilidad, al igual que la práctica de la meditación y ejercicios de yoga.

Para armonizar los desequilibrios de Pitta durante la menopausia es más adecuado consumir los alimentos más refrescantes, la ingesta de agua en cantidades adecuadas, los jugos de frutas dulces y jugosas (uvas, peras, ciruelas, mangos, melones, manzanas). Dentro de los vegetales el calabacín, la calabaza, el pepino y los alimentos orgánicos en general serán mejor aprovechados. El uso de las especias como la canela, el cardamomo y el hinojo también ayudan al equilibrio. Se deben evitar los alimentos calientes, picantes o con gran cantidad de sal, las bebidas calientes y el alcohol. También se sugiere no comer tarde en la noche. Es conveniente acostarse antes de 22 horas. Los masajes con aceite de coco están indicados. La meditación ayudará a reducir la tendencia al enojo, la ira y el resentimiento. El ejercicio y la exposición al sol deben limitarse.

Para corregir los desequilibrios de Kapha se recomienda consumir alimentos livianos, secos y calientes. Las especias adecuadas para favorecer la digestión son el jengibre, la pimienta y la cúrcuma o turmérico. Se debe



reducir el consumo de carnes, quesos, azúcar y bebidas y alimentos fríos. También se sugiere levantarse a hora temprana y que la cena sea antes de la caída del sol. Para un masaje armonizante se recomienda el uso de aceite de mostaza o de lino.

Las plantas medicinales, tales como la Cimifuga o los derivados de la soja, pueden ser de gran ayuda para corregir los desequilibrios en la menopausia. Las mismas deben ser manejadas por un profesional formado en el tema. Es incorrecto pensar que una planta por ser un producto natural está exenta de efectos colaterales.

Las mujeres están viviendo un tercio más luego de llegar a la menopausia. Todas podrían beneficiarse consumiendo una alimentación adecuada a su constitución, realizando la práctica regular de ejercicio y de técnicas de armonía mental junto con un uso juicioso e inteligente de las plantas medicinales. De esta manera aprovecharían recursos sencillos para disfrutar una vida más plena y sana.

Dr. Jorge Luis Berra

Fundación de Salud Ayurveda Prema

Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University

www.medicinaayurveda.org - info@medicinaayurveda.org