

RELACIÓN MENOPAUSIA -BARRIGA

La menopausia ocasiona cambios en el cuerpo que obligan a tomar medidas para reequilibrar el organismo y que no se acumule la grasa en la zona del vientre y es que en el vientre se encuentra el aparato reproductor femenino y también el intestino, por lo tanto si estos sufren cambios, es muy probable que se reflejen en la barriga.

Cuando la mujer deja de tener su periodo, se termina una vía de depuración natural y resulta que uno de los órganos que más suele sufrir este cambio es el intestino, en especial en aquellas mujeres que han padecido estreñimiento toda la vida.

Si cortamos un canal de eliminación de toxinas del cuerpo, esto puede sobrecargar a los otros. Por este motivo es fundamental facilitar la depuración natural del organismo y que el intestino funcione de manera saludable, en especial para aquellas mujeres a las que se les hincha el vientre.

El primer paso es regular el intestino y si sufren estreñimiento pueden tomar semillas de lino puestas en remojo toda la noche, ciruelas pasas, psilio, avena, remolacha y alimentos vegetales ricos en fibra en general, además de beber mucha agua durante el día.

Si sufren diarreas o colon irritable pueden tomar psilio, té verde, avena o kuzu (Pueraria lobata), además de regular el sistema nervioso.

Los cambios hormonales que se viven en este periodo también pueden facilitar una resistencia a la insulina por el descenso de los niveles de estrógenos, lo cual facilita la acumulación de grasa en el vientre.

Para combatirlo debemos empezar por reducir el consumo de azúcares y carbohidratos y aumentar el de proteínas y grasas saludables:

Eliminar los azúcares y alimentos azucarados de la dieta, y sustituirlos por pequeñas cantida-

des de miel de abeja, sirope de agave, melazas y estevia.

Eliminar los cereales y las harinas refinadas y, siempre que sea posible, el trigo.

Elegir otros cereales integrales como la avena, la espelta, la quinoa, el mijo, el trigo sarraceno, el kamut, etc.

Aumentar el consumo de proteína, sobre todo vegetal (legumbres, frutos secos, setas, etc.). De la proteína animal elegiremos la carne de ave ecológica, el pescado y el huevo.

Aumentar el consumo de grasas saludables: aceites vegetales de primera presión en frío, aguacate, frutos secos, yema de huevo, etc.

Regular la glucosa, para lo cual, además de seguir estas pautas nutricionales, también podemos tomar infusiones medicinales de canela y estevia, dos remedios naturales que nos ayudan a reducir los niveles de azúcar en sangre si las tomamos a lo largo del día.

La estevia debe ser pura, en hoja o extracto, pero no refinada, ya que esta no tiene propiedades medicinales. Tomaremos dos o tres tazas al día.

La maca, este es un tubérculo andino que es excelente para las mujeres en la menopausia, ya que regula los niveles hormonales de manera natural y sin efectos secundarios.

Además, calma otros síntomas como los sofocos o la falta de libido, da energía, mejora el estado de ánimo, previene la osteoporosis, potencia la memoria y mejora la salud de la piel y el pelo.

Podemos tomar entre 3 y 9 gramos diarios de maca en polvo, mezclada con agua, zumo o algún alimento del desayuno. Podemos empezar por poca cantidad e ir aumentando hasta llegar a los 9 gramos (1 cucharada). Podemos encontrar en cápsulas o comprimidos, pero entonces es más difícil regular la dosis.



Temas de actualidad
Vida
Y FAMILIA