

Esencias Florales para sentirse mejor en el climaterio y la menopausia en la mujer

Entendemos por **climaterio** (que deriva de la palabra griega *klimater*, que significa escalón) a aquella etapa de la vida de la mujer que marca la transición del estado reproductor al de no reproductor. Es decir que la mujer pierde la capacidad de concebir un embarazo. Normalmente el climaterio aparece entre los 40 y 48 años y se manifiesta clínicamente en que la mujer sufre de una baja de producción de estrógenos (hormona femenina responsable de la ovulación) y de un aumento de testosterona (hormona masculina).

Menopausia significa “la última menstruación” y es el período que sucede al climaterio, marcado generalmente por alteraciones del ciclo menstrual, reducción de la fertilidad y síntomas vasomotores, como oleadas de calor y sudoración.

En esta etapa, el cuerpo de la mujer puede ir cambiando, como por ejemplo puede haber aumento de peso, atrofia vaginal, pérdida de elasticidad de los tejidos, menor lubricación de la vagina durante la excitación sexual y dolor durante la penetración, como a veces un pequeño sangrado por rotura de algunos vasitos. Lo que sucede es que va perdiendo la capacidad de secreción y de lubricación para el coito y así podemos observar que muchas mujeres consultan preocupadas porque la penetración se torna dolorosa, molestia que impide el goce pleno. Por supuesto que esta molestia se soluciona sencillamente administrando geles o cremas de acción local.

Para prevenir los efectos drásticos de la menopausia, como la osteoporosis (pérdida del tenor mineral de los huesos), la alimentación debe ser rica en calcio. Productos con alto contenido de calcio, magnesio y vitamina D también reducen sensiblemente el insomnio, los dolores de cabeza y la irritabilidad, quejas comunes de esta etapa vital, así como los síntomas de fatiga y depresión.

Las molestias que efectivamente experimentan las mujeres en la mitad de la vida, pueden ser menos debidas a una condición mórbida del climaterio, que a la experiencia social del mismo. La pérdida transitoria de la concentración y la memoria, por ejemplo, poco (o nada) tienen que ver con las hormonas; de hecho es esta una etapa de cierta retracción: la mujer siente que se cierra para ella un círculo vicioso: la autoobservación aumenta, tanto como las distracciones, la angustia y el temor a estar "arterioesclerótica".

Piel y cabellos necesitan cuidados redoblados, a fin de mantenerse vistosos y saludables. Una arruga inesperada, algunos kilos de más o un vientre prominente pueden ser atemperados con un régimen adecuado de comida, buenos productos de belleza, ejercicios físicos y una fórmula floral personalizada.

La típica carencia hormonal desencadena conflictos, miedos e incertidumbres en relación con la propia sexualidad y a cambios en su vida tanto social, profesional como física.

Hay fórmulas florales que son útiles para atenuar la irritabilidad y el nerviosismo, la sensación de abandono, la baja autoestima y la depresión, bastante frecuentes en esta fase tan especial de la vida de las mujeres.

El insomnio, los cambios hormonales acompañados de oscilaciones de humor y de alteraciones bruscas de la temperatura del cuerpo (“calores”) piden de algunos compuestos florales específicos.

De la fórmula que se prepara, se toman como de costumbre, 4 gotas 6 veces por día.

Pese a ser actualmente la menopáusica una mujer aún joven y activa desde una perspectiva psico-bio-social, es ésta probablemente la crisis vital más severa que afecta la vida de una mujer.

La menopausia dejó de ser un cuco, pero el cambio no es milagroso: es producto del avance de la medicina, de la información y de una poderosa cuota de autoestima en la mujer.

Hasta la década del '40 una mujer de 50 años era vieja. Hoy las mujeres de esa edad no lo son. Las mismas que tenían 20 años en la década del '60 son las que hoy tienen 50. Con ellas comenzó el gran cambio de roles.

Si la mujer de 50 tiene un proyecto vital, una identidad propia y no únicamente la de esposa y madre, no perderá ni sus vínculos amorosos, ni su placer sexual, ni sus intereses, aunque haya perdido su menstruación y su fertilidad.

A pesar de los grandes cambios de las últimas décadas, las mujeres se encuentran ambivalentes ante las exigencias de ciertos paradigmas de belleza y éxito. A los hombres les ocurre algo similar, pero como aún la sociedad les permite a esa edad tener más oportunidades, reciben menos presiones.

Al llegar a la menopausia la mujer entra en lo que se llama “población de riesgo psicológico”; la depresión aumenta 7 a 1 con respecto a los hombres de la misma edad, pero en los últimos años las mujeres lograron romper los mitos apoyándose en la autoestima y los proyectos personales.

Como la expectativa de vida ha aumentado mucho durante este siglo, cada vez son más las mujeres en estado climatérico. Así, en el año 1900 la mujer que llegaba a los 50 años vivía unos pocos años más. Hoy esos años se han transformado en más de 30.

Vamos a referirnos al síntoma más típico del síndrome climatérico: el llamado sofoco, llamarada, tuforada de calor o bochorno. Es el síntoma más duradero de todos los que pueden aparecer en esta etapa. Aparece con las primeras irregularidades menstruales y en algunos casos se prolonga por muchos años.

Los sofocos a menudo resultan intolerables para las mujeres, si éstas suponen que los demás pueden percibirlos; y son por cierto el motivo principal de consulta (si no tenemos en cuenta las alteraciones premenopáusicas del ciclo menstrual, cuando éste comienza a vacilar, hasta detenerse por completo). Por lo general preceden a la menopausia un número variable de ciclos anovulatorios que conllevan múltiples cambios hormonales, cuya síntesis final es el agotamiento de la reserva folicular, la concomitante disminución de la secreción de las hormonas ováricas y el desencadenamiento de mecanismos compensatorios.

Bruscamente, sin motivo visible, o por una causa mínima (emoción, proceso digestivo, etc.) la mujer experimenta una sensación de calor más o menos intensa que comienza generalmente en la parte superior del pecho y asciende hacia la cabeza acompañada de enrojecimiento y ardor del cuello y la cara. A veces el rubor queda localizado en una mejilla y aún en una oreja. La sensación suele terminar con lo descrito, pero en ocasiones se acompaña de ahogo (la mujer abre las ventanas de la habitación o sale al exterior en busca de aire), hormigueos en las manos y en los pies y zumbidos de oídos.

Pueden presentarse también sudores generalizados o localizados de singular intensidad. El acceso descrito puede durar segundos o minutos, presentarse una o dos veces en el día o con frecuencia mayor. Puede aparecer solamente de día o solo de noche o en ambas situaciones.

En los casos de aparición nocturna la mujer se despierta, se sienta en la cama, se destapa y a veces se levanta en una ansiosa búsqueda de aire. De esta forma las tuforadas se convierten en un motivo más que condiciona la aparición de insomnio. Hay mujeres de más de 65 años que aún sufren esta molestia, y otras que han sobrepasado su crisis sin una sola tuforada.

Mientras la mujer menstrúa sabe que puede tener un hijo aunque no lo desee. Diferente es la situación cuando después de la menopausia la naturaleza le dice que ya no puede concebir. En muchos casos esto causa depresión, rabia u otras emociones, que hacen más difícil sobrellevar la situación.

Hay mujeres que viven su climaterio como una segunda pubertad, y su vida hasta entonces reposada y tranquila sufre cambios notorios que sorprenden a quienes la conocen.

Si hasta ese momento habían llevado una vida tranquila, hasta a veces monótona, se ven impulsadas hacia actos de las más variada índole y manifiestan que han decidido vivir una nueva vida. Tal como en la pubertad, modifican actitudes para con aquellos que la rodean.

Después de muchos años de matrimonio pueden plantear ahora si su marido es o no digno de ellas. Aunque antes hayan tenido buen juicio en la elección de sus amistades, se rodean ahora de gente en busca de ser admiradas, por ejemplo.

Su terror a envejecer les hace olvidar la experiencia acumulada, se visten y se maquillan como adolescentes y como tales buscan alejarse de una realidad que las conflictúa. En estas mujeres, las fantasías de su adolescencia reaparecen pues pierden el freno que se habían impuesto hasta ese momento.

Muy por el contrario, en otros casos se observa lo inverso y así, mujeres de vida mundana y superficial se entregan a una vida ascética, religiosa y filantrópica y otras comienzan a estudiar y crecer intelectualmente mientras que otras tratan de evitar la vida social y se aíslan.

En esta etapa de la vida de la mujer se suele observar también un aumento de la excitación sexual y así mujeres que han sido frías durante toda su vida reproductiva se muestran ahora sexualmente sensibles. Aunque también suele observarse lo opuesto.

Cuando su marido no responde a este requerimiento aumentado algunas mujeres tienen por primera vez experiencias extramaritales a partir de los 50 años o más.

Otro factor que interviene en la crisis psicológica que estamos describiendo lo constituye el crecimiento y desprendimiento de los hijos. La sensación de que el nido va quedando vacío.

Sin embargo podemos afirmar que los hijos "perdidos" que se han emancipado vuelven a su madre si han conseguido realmente crecer en libertad. Si la mujer ha entendido la necesidad de libertad de sus hijos, si no ha abusado de los métodos para ligarlos a ella, volverá seguramente a tenerlos a su lado.

Su maternidad vuelve a encontrarse con la aparición de yernos y nueras, y ni que hablar con los nietos.

Aunque cierto grado de sufrimiento puede ser normal durante esta crisis vital, no es necesariamente una parte intrínseca de la misma. El repertorio de procesos patológicos, atribuidos o asociados a la menopausia, empero, es sorprendentemente extenso y comprende lo siguiente:

Síntomas vegetativos

Sofocos, sudoración, palpitaciones, cefaleas, vértigos, opresión, zumbidos de oídos, hipertensión.

Trastornos metabólicos

Osteoporosis, aterosclerosis, atrofia cutánea, artropatías, mialgias, neuralgias, obesidad

Alteraciones génito-urinarias

Atrofia genital, sequedad vaginal, dispareunia, prurito genital, incontinencia urinaria, polaquiuria, disuria

Desórdenes psíquicos

Irritabilidad, ansiedad, depresión, nerviosismo, insomnio, amnesia, fatiga mental, disminución de la libido, disminución de la autoestima.

No todos estos trastornos se corresponden con la menopausia y no se presentan necesariamente de modo simultáneo en la misma mujer. Son datos estadísticos basados en una población que sólo consulta si experimenta malestar (de modo que carecemos de datos acerca de una inmensa población que se siente "bien").

Remedios florales que pueden ayudar:

Para los “calores”

She Oak cuando hay desequilibrios hormonales en mujeres

Mulla Mulla para rejuvenecimiento, temas relacionados con fuego y calor ambas del sistema australiano de Bush

Pomegranate equilibra todo lo relacionado con la mujer, también a nivel físico.

Tiger Lily en personas agresivas y competitivas que buscan escalar posiciones sin importar a quienes dejan en el camino. Equilibra hormonalmente en la menopausia del sistema de California

Mustard en depresión melancólica. Cíclica. Aparentemente sin causa. Aparece por determinado período de tiempo y luego vuelve a desaparecer. Equilibrador hormonal.

Walnut Sentimiento pasajero de inseguridad, cambios de estados de ánimo en etapas decisivas o evolutivas de la vida. Es una flor que ayuda a romper con situaciones que uno desea cambiar y le resulta muy difícil, del sistema Bach

Debido a que los “calores” de la menopausia pueden durar muchos años, habrá que ir cambiando la fórmula cuando determinadas flores ya no hagan el efecto deseado. Ese es el motivo por el cual proponemos distintas esencias florales para la misma sintomatología. No es necesario usar todas juntas, sino ir variando las mismas a lo largo del tiempo.

Luego tenemos, trabajando a nivel emocional, para el sentimiento de desvalorización u otras emociones que pueden ir surgiendo en etapa de la vida.

Illawara Flame Tree, esencia floral ideal para los sentimientos de rechazo, brinda confianza, fuerza, seguridad en sí mismo y sentimiento de aprobación.

Bottlebrush, cuando se sienta abrumada por cambios mayores en la vida, como se da en este período. Brinda calma, serenidad, capacidad para poder con las cosas y continuar.

Peach-Flowered Tea-Tree cuando hay cambios de humor, dificultad para continuar con los proyectos, otorgando equilibrio emocional, posibilidad de llevar a cabo los proyectos, confianza y responsabilidad por la propia salud.

Femin Essence, es una fórmula compuesta que ayuda en cambios de humor, agotamiento y disgusto por el propio cuerpo, armonizando cualquier desequilibrio que una mujer puede experimentar desde su primera menstruación en adelante, incluyendo la menopausia, oleadas de calor, siendo una alternativa segura y efectiva al tratamiento hormonal de reemplazo. Permite a una mujer descubrir y sentirse bien respecto a su propio cuerpo y belleza. Para el equilibrio femenino. Aporta capacidad para enfrentar cambios. Estimula la feminidad y belleza intacta de una mujer a través de los ciclos de la vida y los momentos de cambio. Para permanecer calma y estable, descubrir y sentirse bien consigo misma y su cuerpo. Armoniza los desequilibrios.

Columbine para no avergonzarse por ser diferente o sentirse diferente. Para apreciarse, en la época de mitad de la vida. Aporta fuerza, seguridad, aprecio por uno mismo en contra de timidez, indecisión o bloqueos para manifestarse.

Cotton Equilibra lo relacionado con la visión, audición y cabello. Regenera el aura. Equilibra hormonas masculinas y femeninas. Ayuda en pérdida de cabello o debilidad del mismo debidos a causas emocionales. Desbloquea.

Lady's Mantle conecta con la fuerza de la Madre Tierra. Ayuda a responsabilizarnos por nosotros mismos, por nuestro cuerpo y por lo que nos rodea. Sintoniza con la energía que precisamos encontrar para curarnos y equilibrarnos y desde nosotros curar al planeta. Es para aquellas mujeres que desean estar más en contacto con el divino poder femenino dentro suyo y para aquellas que buscan la inspiración o protección de María, o la Diosa interior. Útil en hemorragias durante la época de la menopausia.

Angelica equilibrio entre lo espiritual y lo terrenal. Protege en situaciones de transición de ahí su nombre; convoca nuestro *ángel protector* cuando nos sentimos aislados y sin guía.

Borage para depresión, pesadumbre, congoja, opresión en el pecho, angustia, dificultad para enfrentar circunstancias de la vida. Ayuda a que aflore coraje y optimismo.

Buttercup baja autoestima, similar a **Larch** del sistema Bach, inseguridad, timidez. Dificultades de relación.

California Wild Rose en apatía, resignación, desinterés. Al estilo de **Wild Rose** del Sistema Bach aporta alegría y entusiasmo.

Chamomile cuando hay tensión en estómago. Insomnio en niños y adultos. Estrés, malhumor, irritabilidad. En crema alivia la rosácea. Relaja, equilibra, permite liberar tensión.

Chrysanthemum frente al miedo a envejecer, a morir, que hace aferrarse a lo material, a lo físico. Crisis a partir de los 40 años. Permite trascender a identificaciones más maduras.

Echinacea permite reconstruir la autoestima, restaura la dignidad y el autorespeto.

Lavender Nerviosismo. Excitación por sobreestimulación. Dolores tensionales. Actúa como diurético. Es sedante, permite relajarse.

Mallow para personas vergonzosas, tímidas que crean barreras para entablar relaciones sociales. Temor a la vejez y crisis de mitad de la vida. Cambios endócrinos. Permite amistad y vínculos agradables.

Manzanita al estilo **Crab Apple** se usa en personas que viven su cuerpo feo, desagradable, también por desear sexualmente. Purifica, limpia.

Mariposa Lily actúa en personas que tuvieron vínculos tempranos perturbados con la madre, dejándoles un vacío afectivo. Hace sentirse querido y poder querer. Mejora la imagen femenina dentro de sí mismo tanto en hombres como mujeres.

Mountain Pennyroyal con seres muy sensibles que se contaminan fácilmente con lo negativo del entorno quedando desvitalizados o sin poder pensar con claridad. Limpia la mente de pensamientos extraños, clarificando los propios.

Pink Yarrow es equivalente a **Walnut**. Personas que absorben los problemas de otros. Hemorragias. Actúa como un escudo protector y ayuda a establecer límites emocionales apropiados.

Pretty Face, para personas muy preocupadas por su apariencia externa, que se sienten feas. Miedo al envejecimiento. Ayuda a poder ver la belleza interior y aceptar su apariencia.



Scotch Broom para desesperanza, angustia, depresión, pesimismo, desesperación. Similar a **Gorse** de Bach, permite reinstaurar la lucha ante la pregunta *¿para qué?* y recuperar el optimismo frente a la vida.

Self-Heal en extrema dependencia de la ayuda externa, poca motivación para estar bien. Ayuda en el agotamiento. Es un pequeño remedio de rescate para la autocuración. Permite responsabilizarse por el propio bienestar, utilizando las fuerzas internas para ello.

Snapdragon es muy similar a **Beech**. En verbalizaciones críticas, agresivas, hostiles. Personalidades fuertes, irritables. Tensión mandibular, problemas dentales, neuralgia facial. Ansiedad oral. Equilibra la expresión oral hacia una comunicación más saludable. Alivia de tensiones al rostro.

Zinnia para personas sin sentido del humor, poco espontáneas o con excesiva seriedad. Permite jugar, encontrarse con el niño interior y tomar la vida más livianamente. Mejora el humor y el ánimo.

Agrimony en angustia con localización (nudo en la garganta, peso en el pecho, sensación de tensión en el estómago). Ansiedad. Personalidad que intenta ocultar sus preocupaciones e inquietud detrás de una fachada de tranquilidad y alegría.

Cherry Plum frente al temor a la pérdida de control, a enloquecer, a perder los estribos, a matar o matarse.

Elm cuando hay sensación de agobio. Sentimiento temporario de no poder cumplir con sus responsabilidades. No saber por dónde empezar.

Honeysuckle en nostalgia respecto de lo pasado. Lamenta que haya pasado el tiempo. Le cuesta vivir en el presente.

Impatiens, impaciente. Fácilmente irritable. Reacciones sobredimensionadas. Inquieto físicamente.

Mimulus, miedos que uno puede nombrar. Timidez. Personalidades asustadizas.

Olive, cansancio intenso al punto del agotamiento físico que repercute también en lo mental.

Pine, cuando hay autorreproche. Sentimiento de culpa. Desaliento.

Star of Bethlehem, resabios de situaciones traumáticas tanto físicas como psíquicas, no importa si fueron recientes o antiguas. Flor que da consuelo.

Sweet Chestnut, desesperación muy profunda. Sensación de estar en el límite de lo soportable.

Scleranthus para las oscilaciones de los estados de ánimo, el humor y otros síntomas que van y vienen.

White Chestnut, determinados pensamientos dan vueltas y vueltas por la cabeza y uno no se puede deshacer de esas ideas. Diálogo interno que tortura. Sensación de un cassette en la cabeza.

Willow, frente a amargura, resentimiento, rencor. Sentirse víctima del destino.

Rescue Remedy, en situaciones de susto, shock, accidentes. Situaciones de mucha tensión. Lipotimias. Hipertensión o hipotensión. Es un equilibrador.

Almond alivia el temor al envejecimiento prematuro, ayuda en el autocontrol, calma mente y nervios, da esperanza, vitalidad y rejuvenecimiento cuando hay falta de moderación, desasosiego, excesos, etc.

Apricot, limpia el sistema linfático de inflamación, edemas y alergias. Ayuda a deshinchar, también en exceso de peso. Aporta paz y equilibrio. En crema para flaccidez muscular y celulitis. Aporta alegría, entusiasmo, espontaneidad en los quejosos, malhumorados, insatisfechos.

Freud decía "El amor a sí mismo es el secreto de la belleza" y yo agregaría que el logro es más importante cuando, queriéndose a sí misma la mujer ha podido prodigar amor maduro a otros y a través de ellos vive enamorada de la vida misma.

No hay una única senda hacia el bienestar y la salud: los chinos denominaron el TAO (camino) de la felicidad: hacer el amor, el doble; caminar, el triple; masticar, el cuádruple; y reír, el quíntuple.

Claudia Stern
Lic. en psicología
Especialista en terapia floral