

# Menopausa



Visite [www.helenmed.pt](http://www.helenmed.pt) para mais informações sobre medicina tradicional chinesa

## A boardagem da medicina tradicional chinesa

**A** Menopausa é o período fisiológico após a última menstruação espontânea da mulher. O início da menopausa só pode ser considerado após um ano do último fluxo menstrual, uma vez que durante este intervalo a mulher ainda pode menstruar ocasionalmente. Para a medicina tradicional chinesa (MTC), a menopausa é a consequência natural da decadência da essência, onde o rim é o principal órgão afetado.

### Padrões segundo a MTC

#### Deficiência de Yin do rim e do fígado com subida do Yang do fígado

A energia do yin do rim é consumida pelo excesso de trabalho, pela atividade física, pela má alimentação e pela atividade sexual. Quando leva a uma ascendência do Yang do fígado, normalmente está associada a uma vida com muitos fatores stressantes e de longa data. Os sintomas mais comuns nestes casos são: tonturas, vertigens, zumbidos, enxaqueca, irritabilidade, gosto amargo na boca, sensação intensa de calor.

#### Deficiência de Yang do rim

Normalmente vem acompanhada de deficiência de yang do baço, após anos de excesso de atividade física e trabalho que exige muito esforço, associado a uma alimentação com excesso de alimentos frios, crus e húmidos. Os sintomas mais comuns deste padrão são: problemas digestivos, membros frios, tez pálida, dores lombares, perda de apetite, urina clara e abundante ou escassa e acompanhada por edema, distensão abdominal, tendência a fezes moles, obesidade, rubores, pés frios, depressão, cefaleia. Este tipo de menopausa não produz calores intensos, eventualmente os calores aparecem nas mãos. Contudo, os sintomas mais importantes são de frio.

#### Deficiência de Yin e de Yang do rim

Afeta a energia Yang do rim, gerando calor em cima e frio em baixo. Os sintomas mais comuns são: membros frios, olhos e garganta secos, dores de cabeça, vertigens, aversão ao frio, suores nas palmas das mãos, face ou peito, fraqueza na região lombar e joelhos fracos, perda de libido e fadiga. Os afrontamentos normalmente aparecem na região da cabeça, não havendo sensação de calor no resto do corpo. Os sintomas de frio também estão bem presentes.

#### Deficiência de Yin e da Essência do rim

Este é o tipo de menopausa que envolve o desgaste físico e mental da Mulher. Anos de vida desregrada levam ao desgaste da essência do rim, associado a uma deficiência do Qi Pré-celestial. O Qi Pré-Celestial depende da Essência dos pais no momento da concepção. Pais que têm vícios como o álcool, drogas, além de doenças crónicas pré-existentes, oferecem um Qi fraco à mulher e na fase da menopausa pode levar a um severo desgaste da essência, levando aos seguin-

tes sintomas: tonturas, vertigens, zumbido, surdez, dor lombar e nos joelhos, sudorese, rubor facial, boca seca, queda intensa de cabelo, insónia, urina concentrada e obstipação.

#### Falta de comunicação entre o coração e o rim

a origem deste padrão é deficiência do Yin do rim, mas desta vez a gerar falta de nutrição do Yin do coração com hiperatividade do Fogo do Coração. É o padrão das pessoas que passaram por anos de ansiedade extrema ou que passaram por vários choques emocionais ao longo da vida. Os principais sintomas deste padrão são: palpitações, insónia, sudorese, ansiedade, agitação, perda de memória, boca e garganta secas.

A MTC enquanto tratamento natural apresenta significativas soluções para os desagradáveis sintomas da menopausa e com o uso da dietoterapia e da fitoterapia oferece excelentes resultados sem nenhum efeito secundário.

### Dietoterapia

Em termos de dietoterapia, as mulheres podem usar alimentos como o tofu e o miso para ajudar a regular as hormonas femininas e assim ajudar a expulsar o calor. Para quem não é apreciador de tofu pode sempre fazer um patê. Coloca o patê no liquidificador com um pouco de azeite, azeitonas e pimenta preta, ou seja, tudo aquilo que coloca num patê normal. Depois de feito coloca o patê no frigorífico e na altura de consumir, pode até molhar em soyo, ou seja, no molho soja, o qual vai ajudar no paladar.

Outra excelente alternativa, é o Kiwi. O Kiwi é ótimo para arrefecer o corpo e acabar com a transpiração. Pode comer um ou dois por dia. Outros alimentos alternativos são: acerola, limão, amora, os quais têm os mesmos efeitos sobre o corpo da mulher. Alimentos como as ostras, os ovos, o aipo, o nabo, os cogumelos e manjerição, que são antioxidantes, são também ótimas fontes nutricionais.

Procure já um profissional credenciado e termine com os sintomas da menopausa!

Não se esqueça... sorria com saúde!!!

**Helena Rodrigues**  
Especialista de Oncologia  
em Medicina Chinesa

