

Vampate di calore in menopausa

Scritto da Franca Oberti

Lunedì 16 Maggio 2016 16:55 - Ultimo aggiornamento Lunedì 16 Maggio 2016 16:57

Buonasera, mi chiamo Sabina, ho 51 anni: da 6mesi sono entrata in menopausa i primi mesi ho avuto poche vampate di calore poi successivamente sono aumentate arrivando sempre piu forte di notte e di giorno con molto sudorazione rossore e brividi di freddo arrivando a non dormire di notte sono sempre stata piuttosto ansiosa anche se ultimamente sono un po meno guardando su internet ho visto il suo sito essendo contraria cure ormonali volevo un suo consiglio.

Ringrazio e saluto. Sabina.

Cara Sabina,

L'amico Marco, che cura il sito dove hai trovato lo spazio sulle erbe medicinali, ha fatto un buon lavoro di archiviazione delle risposte e puoi trovare alla voce "menopausa", tanti suggerimenti che ho già dato ad altre donne col tuo stesso problema.

Per te aggiungo questo: lascia perdere le cure ormonali, nel tempo si è scoperto che agiscono sulle ghiandole mammarie ed altro ancora, perciò compensi coi malesseri da una parte, ma distruggi l'equilibrio da un'altra.

Di certo so che la Salvia in tintura madre (40 gocce per 3 volte al giorno in mezzo bicchiere d'acqua, dopo i pasti) aiuta molto, perché è un estrogeno naturale.

C'è un prodotto in erboristeria o farmacia omeopatica, che si chiama MENOVAMP e comprende una serie di erbe che aiutano per le vampate, magari chiedi il dosaggio al tuo farmacista di fiducia.

L'ultimo consiglio che ti do, e non è il meno importante, è di cambiare alimentazione. Da tempo si è capito che la cioccolata, il caffè, la farina e il formaggio, soprattutto quello stagionato (quindi anche grana, gorgonzola, ecc.) scatenano l'istamina, provocano intolleranze che fanno reazione aumentando la pressione, la palpitazione e la sudorazione, dunque provocano anche le vampate.

Prima di trovarti un medico che ti suggerisce un beta-bloccante per abbassare la pressione, elimina pasta e pane, usa solo poco riso, elimina gli zuccheri in generale, mangia tanta frutta lontano dai pasti e tanta verdura durante i pasti per compensare quella "fame" che subentrerà quando toglierai i farinacei.

Non so dove abiti, ma se vorrai ti potrei spedire il mio libro "La cucina meditata" dove aiuto le persone a capire cosa possono o devono mangiare. La mia mail la trovi nel mittente, scrivimi quando vuoi, per qualsiasi chiarimento.

Buona fortuna

Franca