

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 91 (1993)

Heft: 11

Artikel: La crisi della menopausa : alla ricerca del nuovo equilibrio fra la mente e il corpo : terapie naturali e tecniche di vira

Autor: Ponozzo, Marialessandra

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950897>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

2. La SA est abandonnée en cours de dilatation déjà pour recourir à l'analgésie péridurale et à la stimulation à l'Ocytocine presque dans 50% des cas; pour souffrance foetale présumée dans environ 25% des cas; et pour manque de sages-femmes dans 7,5% des cas.

3. L'Apgar à 5 minutes et le pH artériel sont meilleurs ou égaux pour les nouveau-nés qui n'ont pas dû être monitorisés. Rappelons qu'il s'agit des enfants dont les mères étaient éligibles pour la SA (a priori sans facteurs de risque).

4. Cette enquête ne permet aucunement de déduire que les paramètres néonataux examinés sont excellents grâce à la SA. Tout au plus permet-elle d'affirmer qu'une SA conduite correctement, c'est-à-dire en suivant la méthode décrite par le protocole, permet une surveillance de l'accouchement adéquate.

5. Notre protocole, comparé à d'autres protocoles décrits dans la littérature (voir bibliographie de l'article du Prof. F. Béguin cité au point 1), est plutôt sévère. On pourrait imaginer un assouplissement de ce protocole, en éliminant certains critères d'exclusion et en ralentissant le rythme des contrôles (par ex: seulement chaque 30').

6. Etant donné que la SA représente une charge de travail plus grande que la surveillance par monitoring pour la sage-femme qui l'effectue, une nouvelle enquête devrait pouvoir préciser les bénéfices de cette surveillance (vécu de l'accouchement par la parturiente, préservation de la physiologie, etc.). □

La crisi della menopausa: alla ricerca del nuovo equilibrio fra la mente e il corpo. Terapie naturali e tecniche di vita

dott. ssa Panozzo Marialessandra

Laureata in medicina e chirurgia nel 1984, specialista in ostetricia e ginecologia. Esercita la libera professione a Bologna e Firenze. Diplomata in psicoterapia e ipnosi medica dopo un corso quadriennale presso la Società medica italiana di psicoterapia e ipnosi di Bologna.

«Ma sono già in menopausa?»

Seduta in ambulatorio, ascolto questa domanda molte volte al giorno, la donna che me la pone a volte ha 45 anni, altre 35 o persino 30...a volte c'è una speranza in questa domanda...più spesso il tono è spaventato, come se la donna temesse che la mia risposta le confermi la diagnosi «infausta» che lei si è già immaginata. Quasi sempre la domanda nasce dopo una irregolarità del flusso, oppure quando una vampata di calore ha sorpreso una donna regolarmente mestrata.

A questo punto sorge per me la necessità di: da un lato dare una risposta «scientifica», dall'altro rassicurare sul fatto che la menopausa non è la fine del nostro essere femminili ma solo una delle tante tappe della vita di una donna.

Se per climaterio si intende il periodo di cicli anovulatori che precede la menopausa (cioè la fine dei flussi mestruali) si potrebbe benissimo dire

che questo comincia già verso i 30 anni, quando lievi disfunzioni ormonali iniziano a diminuire la fertilità della donna e a provocare saltuarie irregolarità mestruali. Ciò non vuol dire che la donna sia in menopausa, ma soltanto che il nostro apparato genitale subisce dei cambiamenti e che il processo di «invecchiamento» è un processo naturale che inizia, se vogliamo, fin dal giorno della nascita.

«Menopausa» una parola che fa paura

Il vero problema è che il termine «menopausa» racchiude in sé una miriade di fantasmi: di malattia, di invecchiamento, di morte.

In altre culture, come quella cinese, la donna in menopausa otteneva tutta la libertà e il rispetto che la società le aveva negato finché era fertile; liberata dal ruolo di madre assurgeva a quello di saggia e di consigliera e i

giovani rispettavano in lei la sapienza che si acquisisce con gli anni. Nella nostra cultura invece non c'è spazio per la saggezza...il modello a cui noi aspiriamo è quello di una eterna giovinezza, ricca di denaro, salute, felicità...le rughe vanno nascoste con creme e interventi chirurgici...non vengono riconosciute per quello che sono: segni di una vita alla quale il dolore ha donato profondità e ricchezza.

Inoltre per un uomo invecchiare vuol dire avere più prestigio, più potere...il fascino dei capelli grigi è riconosciuto da tutti... la donna invece deve nascondere la sua età con trucchi, tinture per i capelli ed estenuanti cure estetiche.

Una donna a 55 anni si sente vecchia...un uomo alla stessa età corteggia la segretaria trentenne e non cerca più rapporti sessuali con la moglie.

Ed ecco che nasce la «crisi» della menopausa, perché alla donna non resta, improvvisamente, più nulla:

- se aveva centrato la sua vita sull'essere madre...ormai i figli sono grandi
- se aveva posto la sua sicurezza nel suo aspetto fisico...ora non ci può più contare
- se era stata una brava moglie si ritrova accanto un partner che non la desidera più e che per dimostrare che la sua virilità è intatta insegue ragazze molto più giovani di lui.

Il tutto in una società il cui motto è «largo ai giovani».

La menopausa come crescita

E allora arrivano tutti i disturbi della menopausa...dalle vampate alle tachicardie, dalla secchezza vaginale alle crisi depressive...il corpo racconta ed esplicita tutta la difficoltà della donna ad accettare questo grande cambiamento della sua vita, un cambiamento che inoltre ella si trova a dover affrontare da sola, senza la comprensione del partner o dei figli, e senza il sostegno della società.

Per la medicina antroposofica le vampate che dal basso salgono al volto portando calore...non sono altro che l'energia che ogni mese la donna «perdeva» nel sangue mestruale, sangue che teneva l'essere femminile legato alla terra, alla componente pratica del vivere, impedendole...di «volare». La menopausa diventa così una liberazione, l'energia che fluisce calda alla testa toglie la donna dalle catene dell'essere madre e le dà la possibilità di scoprire la propria creatività, la propria capacità di entrare in sintonia con l'universo e con l'umanità... liberandola dal quotidiano.

Per gli antroposofi infatti solo dopo i 42 anni c'è la possibilità per gli esseri umani di sviluppare la vera fratellanza e il vero amore per gli altri.

La menopausa è per tutte le donne un momento di drastiche modificazioni psico-fisiche, ma non per tutte è una esperienza negativa; quelle che hanno vissuto una vita più ricca interiormente, quelle che hanno rinunciato ai ruoli femminili stereotipati, quelle più abituate ai cambiamenti...o più semplicemente quelle che vivono con serenità ed equilibrio le tappe dell'invecchiare...prenderanno questa fase come una «crisi», nel suo senso migliore: un'occasione di crescita, un entrare in una nuova dimensione...di maggiore coscienza di se e degli altri e di maggior equilibrio; un'occasione per iniziare un nuovo periodo della propria vita...e dopo tanti anni passati ad accudire gli altri...finalmente imparare ad accudire se stesse ed allargare al mondo la propria capacità di amare.

La mente e il corpo sono comunque legati...e se la mente influenza il corpo...anche il corpo con le sue modificazioni ormonali influenza la mente. E allora vediamo quali terapie naturali possono essere usate per i disturbi più comuni legati alla menopausa.

Terapie e consigli

Come sempre in medicina è necessaria una buona diagnosi per una buona terapia...bisogna sapere cosa si sta cercando di curare per non correre rischi inutili; questi che seguono sono dunque solo dei piccoli assaggi...solo un buon medico (naturopata, omeopata, iridologo, agopuntore ecc.) può farvi una diagnosi e iniziare una terapia...ma molti piccoli accorgimenti li potete mettere in pratica fin da subito.

Vampate e alterazioni neurovegetative

Sono scatenate facilmente dal caffè, dall'alcool, dai cibi troppo caldi e dai pasti copiosi, da emozioni anche banali...ogni donna deve imparare a riconoscere qual'è per lei la causa scatenata...ed evitarla. Come molti disturbi della menopausa le vampate sono legate alla carenza di estrogeni e sono quindi più frequenti nelle donne magre...il grasso infatti viene in parte metabolizzato e trasformato in estrogeno. Anche le fumatrici hanno più facilmente vampate di calore.

Si possono usare melissa e passiflora come tisane o tinture madri per la loro funzione antispastica e calmante sul sistema nervoso...ottimo il biancospino per l'ipertensione anche se occasionale, e per la tachicardia (T.M. 20 gocce per 3 volte al dì).

La salvia è una pianta ricca di estrogeni e può venire utilizzata nei cibi, come tisana oppure a cicli come tintura madre (T.M. 40 gocce per 3 volte al dì) o in fiale da bere a digiuno (1 al dì).

Amamelide ed ippocastano per la loro effetto vasocostrittore possono essere utilizzati non solo per le vampate ma anche per le vene varicose e le emorroidi.

Gli oligoelementi possono ugualmente venire in aiuto: le fiale di Manganese-Cobalto (1 fl. per bocca al dì o a giorni alterni) sono delle ottime regolatrici di tutti gli squilibri neurovegetativi...diminuendo anche lo stato di ansia che spesso è presente in menopausa. Zinco e Rame invece, regolano la funzione dell'asse ipofisi-gonadica, sono infatti utilizzati anche nell'adolescenza come riequilibratori ormonali. Come per tutti gli oligoelementi la terapia dura 2-3 mesi e poi viene sospesa.

Ricordo che una donna disse di essersi guardata allo specchio durante una vampata al volto...e di aver visto il proprio viso soffusamente rosato e gli occhi lucidi e vivi come durante un piacere sessuale.

Congestione pelvica ed emorragie

Il senso di peso, di gonfiore, di tensione pelvica è dovuto ad un blocco dell'energia...la terapia migliore per decongestionare il bacino è usarlo: fare ginnastica, andare a ballare, imparare la danza del ventre...fare l'amore ed avere l'orgasmo...farà scorrere più facilmente il flusso sanguigno, portando ad una maggiore ossigenazione dei tessuti ed ad un senso di benessere.

Le mesturazioni troppo abbondanti possono essere regolate dalla Borsa Pastore, un'erba che aumenta la coagulazione del sangue ed era usata dai pastori per bloccare le emorragie dopo il parto; anche l'amamelide e l'equiseto (T.M. 20 gtt.x2 volte al dì) hanno una funzione emostatica e sono utili per regolare le mestruazioni troppo abbondanti. E ancora la macrobiotica consiglia, nelle situazioni di emergenza, di mettere un po' dei propri capelli nel forno a seccare...polverizzarli e prenderne la punta di un cucchiaino...pare un rimedio molto potente.

Dispareunia e secchezza vaginale

Il dolore al rapporto sessuale è forse uno dei primi sintomi riferiti con preoccupazione dalla donna.

La situazione ormonale comporta un assottigliarsi della mucosa vaginale che diventa più fragile, più sensibile mentre contemporaneamente diminuisce la lubrificazione...a questa situazione fisica (peraltro del tutto simile a quella che si trova nelle puerpere che allattano al seno) si associa la componente psicologica.

Secondo molti autori la menopausa comporta un aumento del desiderio sessuale, ma quante donne possono vantare una sessualità soddisfacente a 60 anni? Se la nostra morale rende difficile accettare il piacere sessuale ad una giovane, come può reagire una donna

non più giovane ad un aumento del desiderio? Cercando la soddisfazione col partner? (partner che abbiamo già visto affacciato dietro la segreteria). Oppure la donna potrebbe instaurare una relazione con un uomo più giovane che potrebbe meglio soddisfarla? (la potenzialità di erezioni e di eiaculazioni nel maschio diminuisce a partire dai 35 anni, mentre la possibilità per la donna di avere anche orgasmi multipli rimane inalterata fino ad età avanzata). Infine la possibilità di usare la masturbazione resta limitata a quella percentuale di donne che la utilizzano fin dalla adolescenza.

Di nuovo quindi un vicolo cieco...a cui il corpo risponde con una contrazione delle pareti muscolari vaginali che rende ancora più difficile il rapporto e il prurito diventa a volte l'unico mezzo per permettersi un piacere proibito. La migliore soluzione sarebbe...usarla! «La funzione sviluppa l'organo» dichiarano i testi medici, e questo vale anche per la vagina: una buona vita sessuale è la migliore medicina.

Ma si possono utilizzare anche altri accorgimenti: usare poco il sapone, anzi meglio non usarne affatto (è sempre una sostanza molto violenta per una pelle delicata) oppure usare saponi poco acidi e molto emollienti.

Una pomata alla calendula (cicatrizzante) e alla malva (disinfiammante) magari con una base idratante e un po' grassa può diventare, se applicata tutte le sere con un lungo massaggio, una buona abitudine per prendersi cura anche di questa parte del proprio corpo. Ugualmente esistono in commercio ovuli alla calendula che possono essere usati ciclicamente per ammorbidire le pareti vaginali interne.

Un'altra possibilità consiste nel farsi preparare una crema con tintura madre di salvia ed utilizzarla a cicli, sfruttando le potenzialità estrogeniche di questa pianta. Inoltre durante il rapporto bisognerebbe prendere l'abitudine di utilizzare un gel lubrificante sia sul pene che sulla vulva per rendere più piacevole l'inizio della penetrazione.

Apatia sessuale e depressione

Abbiamo visto che di motivi per cui essere depressa e senza desideri sessuali la donna in menopausa ne ha molti. La medicina naturale ha vasta

gamma di prodotti «ricostituenti» diversi e personalizzabili:

la damiana è un afrodisiaco, stimola il centro dell'erezione (da somministrare al marito...! 20 gocce per 2 volte al dì); l'eleuterococco è un buon anti-stress, aumenta la capacità dell'organismo di adattarsi alle fatiche, aumenta la pressione arteriosa e quindi va utilizzato solo se c'è ipotensione; il ginseng, ancora più forte del precedente, si utilizza bene nelle grandi carenze di yang tipiche delle persone anziane (attenzione sempre se c'è ipertensione) (T.M. 20x3)

Fieno greco per le donne magre, debilitate con poco appetito; avena per le insonni e quelle sempre senza energia. Come oligoelementi: Oro-rame-argento anche tutti i giorni una fiala per bocca, e il magnesio... di cui siamo spesso carenti perché manca negli alimenti raffinati, e che troviamo abbondante nei cereali integrali, nella frutta secca e nel cacao (per questo se siamo depresse mangiamo cioccolata??)

Osteoporosi e alimentazione

La migliore prevenzione dell'osteoporosi è il movimento: ginnastica, passeggiate, giardinaggio, danza, giochi...nell'immobilità il calcio viene riassorbito dalle ossa e secreto con le urine. Molti alimenti fanno diminuire l'assorbimento del calcio: alcool, caffè, tè, sale non integrale, fumo, proteine animali...mentre sono ricchi di sali: i legumi,

le verdure crude (veri e propri anti-cancro), i cereali integrali biologici, gli olii vegetali, la soia, le alghe.

Se una buona alimentazione non dovesse bastare, prima di ricorrere alle terapie farmacologiche che sono così di moda ora (grazie anche agli introiti che comportano per le case farmaceutiche) si può integrare la dieta con vit. E (olio di germe di grano) vit. AeD (olio di fegato di merluzzo) e sali minerali vari (polvere d'ossa, dolomite). L'equiseto inoltre, la pianta più rimineralizzante della natura, ricchissima in silice, può essere assunta come tintura madre (le solite 20-30 gocce per 2 volte al dì). E per finire un vecchio rimedio dei nostri nonni...il vino bollito (quello sano) perde la componente alcolica e si arricchisce di sali minerali, rinforza i reni scarichi.

Concludendo

Occorrerebbe, come spesso accade, cambiare la cultura, e ridare alle donne la fiducia e la stima per il proprio essere femmine; servirebbe costituire dei gruppi di donne in menopausa perché possano scambiarsi consigli, aiuti e rassicurazioni; sarebbero necessari dei ritmi di vita più umani che dessero la possibilità di sfruttare l'esperienza degli anziani. Bisognerebbe eliminare cartelli come quello che si trova all'interno dell'ospedale di Bologna «Ambulatorio dell'età involutiva».

□

L'esercizio terapeutico nella prevenzione dell'osteoporosi post-menopausale

Raffaella Zanettin
Terapista della riabilitazione

Diplomata nel 1976 presso la Scuola Terapisti del Policlinico del Sant'Orsola di Bologna dove ho continuato a lavorare completando e ampliando la mia preparazione in campo neuro-riabilitativo, cardiologico, cardiocirurgico.

Da dieci anni conduco un'attività libero-professionale, ultimamente ho dedicato molto spazio ai problemi della colonna vertebrale, alla rieducazione posturale e alla prevenzione delle malattie dovute alla osteoporosi.

Quanto presento oggi fa parte di una iniziativa legata ai problemi della menopausa che ha visto la mia collaborazione con una ginecologa, una dietologa ed una psicologa.

Nel corso di dieci lezioni che abbiamo chiamato «Menopausa prima e dopo», ho dedicato quattro ore a quelli che potremmo definire «i problemi del corpo» dal mio punto di vista di fisiochinesiterapista.