

# Medicina China tradicional La segunda primavera

En la actualidad, el mundo que rodea a las mujeres, no les permite conocerse y reconocerse, existe una gran presión contra el reloj y su expectativa de crear “súper mujeres” que deja fuera su parte espiritual, el trabajo emocional, equilibrio y armonía, reduciendo toda su presencia, conocimiento y cambios en la “vejez”.

Durante los procesos de la mujer, **llamamos menopausia al período donde desaparece la ovulación y termina la menstruación**, en el mundo occidental y social consideramos la mayoría de las veces a esta etapa como un “**envejecimiento**”, donde inicia un deterioro gradual de la mujer, puesto que al finalizar la etapa reproductiva se considera que ésta pierde su característica más importante, la de crear la vida.







Por otro lado, en oriente al extremo del mundo, existe la medicina tradicional China, que tiene un mirada contradictoria, puesto que denomina a esta etapa como la: **“Segunda Primavera”**, ya que este ciclo se caracteriza como la renovación de energía y de oportunidades para la mujer. La menstruación se detiene (cesa el agua celestial) pero nuestro cuerpo puede aprovechar la cantidad de sangre, energía y sustancia que ahora no necesitan de la menstruación y la etapa reproductiva.



Esta energía, que se ahorra la podemos re-convertir en fuerza creativa, para explorar nuestro interior, libertad para crear y tener una sexualidad sin presiones. Es un florecimiento personal después de años de aprender y coleccionar experiencias. La “Segunda Primavera”, dará comienzo en el momento en que nuestro cuerpo se estabiliza y nos adaptamos a los cambios ocurridos.

La mejor manera de abordar este periodo es de forma holística, mirando todos los aspectos importantes como la búsqueda del equilibrio, la armonía, la calidad de vida, el manejo de emociones y una buena alimentación, dejando atrás la idea de que se termina o se pierde algo.



Esta energía, que se ahorra la podemos re-convertir en fuerza creativa, para explorar nuestro interior, libertad para crear y tener una sexualidad sin presiones. Es un florecimiento personal después de años de aprender y coleccionar experiencias. La “Segunda Primavera”, dará comienzo en el momento en que nuestro cuerpo se estabiliza y nos adaptamos a los cambios ocurridos.

Por lo tanto, lo que recomienda la medicina China durante esta etapa, es el equilibrio de nuestro ying y yang a través de:

**Introducir alimentos que mejoran el Yin: aumentar el consumo de legumbres, pescado, agua, verduras, caldos de pescado, de huesos y proteína vegetal.**

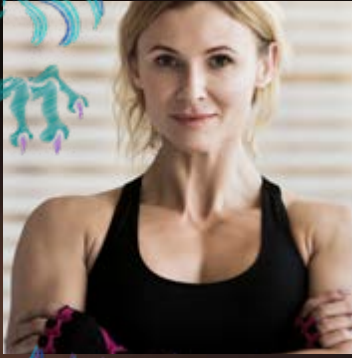
**Dejar de fumar: las sustancias tóxicas consumen el yin y generan calor en el cuerpo, aumentan los síntomas molestos de la menopausia, eliminan los antioxidantes y la vitamina C de la piel, por lo que aceleran el proceso de envejecimiento general.**

**Disminuir alimentos que elevan el Yang: café, té concentrado, azúcares refinados, alcohol, carne de cordero y carne roja en general, bollería y alimentos industriales o sin nutrientes.**

**Practica ejercicio con regularidad: Yoga, Tai Qi, Pilates, sal a pasear, camina a tu oficina, circula en bicicleta etc, Esto hará que el nivel de serotonina incremente y tengas mejor humor, además de ayudar a tu metabolismo a que no se alente y a oxigenar las células.**

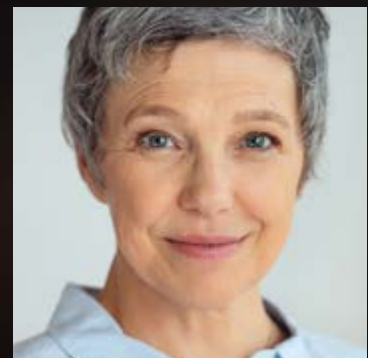
**Consumir la cantidad adecuada de cereales o carbohidratos, acorde con cada mujer: Si no sucede así, el hígado tiene que fabricar glucógeno y esto a la larga consume el yin.**





“La mujer a los  
30 es una loba, a  
los 40 una tigresa  
y a los 50 una  
dragona”

proverbio chino.



Muchas mujeres creen que la juventud es el bien máspreciado y les cuesta aceptar la menopausia como una etapa natural e importante de la vida. Permítete vivir esta experiencia, como un renacer hacia una nueva etapa de mayor sabiduría y de conexión con tu verdadero ser.

Fuente: Patzek, S. and Kertzer, K., 2003. Medicina tradicional china para mujeres. Móstoles: Arkano Books.