

"Desafiamos los prejuicios de la menopausia y veámosla como una etapa de redescubrimiento"



Los ocho cambios que debes hacer en la alimentación cuando llega la menopausia

Una carta de

Amari Ricciardi

Santa María de Palautordera
28 de febrero del 2025. 06:30



Comentarios

ENTRETODOS

Publica una carta del lector

Escribe un post para publicar en la edición impresa y en la web

Participa

En la actualidad, muchas **mujeres** enfrentamos la **madurez** desafiando **prejuicios** asociados al **climaterio** y la **menopausia**. Cuestionamos la connotación de "menopausia" y proponemos "plenopausia", que refleja esta etapa de **redescubrimiento** y empoderamiento.

Aunque este camino presenta **desafíos**, nos invita a una profunda actualización personal. Investigaciones actuales revelan que a partir de los 40 el **cerebro femenino experimenta una significativa transformación**. La neuropsiquiatra **Louann Brizendine** señala que "en la menopausia, el cerebro de la mujer se remodela y crea un nuevo poder y un sentido de propósito único. Las mujeres pueden aprovechar esta transición y elegir su camino en la segunda mitad de la vida."

A pesar de condicionamientos que asocian el fin de la capacidad reproductiva con decadencia, **cada vez más mujeres adoptamos otra perspectiva**. Tomamos control de nuestra vida y salud, reconociendo que los **cambios hormonales** son parte de una **transformación** que nos invita a **reflexionar**: ¿Qué aspectos de mi vida me nutren y cuáles no? ¿Dónde me he postergado? ¿Qué necesito ahora para sentirme plena y libre?

Aunque esta etapa puede ser **emocionalmente intensa**, representa una **oportunidad** para atender lo pendiente, dejar de ser cuidadoras de todos para ser nuestra prioridad. En cuanto al **deseo**, muchas sienten que su **libido** ha disminuido, pero el deseo no desaparece, se transforma. Se vuelve más íntimo y auténtico, alejándose de expectativas externas, yendo a la autoexploración. Muchas descubren en esta etapa un deseo más genuino, conectado a sí misma, en lugar de complacer.

Por eso, digamos sí a **recibir los cambios con conciencia** y presencia; a honrar nuestro nuevo cuerpo y sus ofrecimientos; a **descubrirnos**, explorarnos y conectar con nuestro deseo **sin culpa**; a validar nuestro ritmo, necesidades y sensibilidad y a amarnos más allá de la valoración externa. Esta etapa es una oportunidad para redefinirnos y abrazar la plenitud.

VER COMENTARIOS

8 Comentarios

PUBLICIDAD

Contenido para ti
YOTELLE
Julia Otero desvela la firme decisión que sorprende a muchos.
26-03-2025



TECNOLOGIA
WhatsApp ya te permite saber si tu mensaje ha sido leído por...
27-03-2025



INTERNACIONAL
Última hora del terremoto hoy en Birmania y su impacto en Tailandia.
28-03-2025



MHP LIDER SECTOR AGROALIMENTARIO
¿Quién está detrás de MHP, el grupo líder en el sector agroalimentario...
MHP



POLITICA
Un capitán de la UCO cobró 132.000 euros en criptomonedas de...
27-03-2025



PUBLICIDAD

Lo más visto

Lo último

TECNOLOGIA

1 WhatsApp ya te permite saber si tu mensaje ha sido leído por una persona distinta al destinatario original

2

Barcelona inspecciona 52 pensiones para familias sin hogar: deja de colaborar con cuatro y expdienta a siete más

DECLARACIÓN DE LA RENTA

3

Hacienda no se fija solo en los pagos por Bizum: vigilará con lupa las rebajas por rendimientos del trabajo

TRIBUNALES

4

Un capitán de la UCO cobró 132.000 euros en criptomonedas de la organización criminal liderada por el socio de Aldama

SENTENCIA POLÉMICA

5

Gonzalo Miró, incapaz de contenerse en 'Espejo Público' cuando Susanna Griso comunica la absolución de Dani Alves: "Lamentable"

PUBLICIDAD