



«**N**elle culture native la menopausa tende a essere motivo di celebrazione silenziosa, un tempo in cui la donna ha concluso il suo periodo fertile e si sposta su un livello più profondo di scoperta di sé e consapevolezza spirituale, preparandosi a diventare una vecchia donna saggia. In queste culture le donne in menopausa sono ricercate per dei consigli e le loro opinioni sono fortemente considerate nel processo decisionale della comunità».

John R. Lee e Virginia Hopkins,
What your doctor may not tell you about menopause



PREFAZIONI

«**L** menopausa è il periodo dorato dell'amore» diceva la poetessa Alda Merini, e dopo aver letto il libro della dottoressa Stefania Cazzavillan, che stimo e seguo, devo ammettere che percepisco questo delicato periodo, attraverso il quale prima o poi tutte le donne dovranno passare, come una fase meno tragica di quanto sia stata enunciata fino ad ora.

Bisogna solo ascoltare il proprio corpo, le proprie esigenze e farsi aiutare dalla natura, dalla terra, in funzione di una sorta di bilanciamento che l'organismo vuole ritrovare.

Il libro spiega con accuratezza e in modo esaustivo e competente cosa succede nel corpo di una donna e come porvi rimedio con buonsenso, senza sconvolgere i naturali equilibri. Noi donne portiamo già dentro noi stesse tutto quello che dobbiamo sapere e ciò che siamo, e quando ci riuniamo alla natura il nostro essere ne trae beneficio. Consiglio a tutte le donne di leggere questo libro. Esso ripercorre un ciclo naturale ed evolutivo, un cambiamento che può avere anche risvolti vantaggiosi e che, come l'araba fenice, può farci rinascere più forti di prima.

MONICA BIANCHETTI,
scrittrice, autrice de *Il cuore appeso*

«**C**hiamo maestro chi conosce la sua materia, la sa comunicare e ha la capacità di appassionare gli studenti alla cultura, per quella dote personale che non si può imparare», ma si possiede “per natura”, fatta di una autorevolezza che gli studenti riconoscono e di un'autentica vocazione e dedizione al compito educativo.

“Educare”, infatti, non è solo “istruire”, ossia trasmettere conoscenza, ma far presa sull'emotività degli studenti che, se non entra in gioco, preclude l'apertura della mente.

Del resto, già Platone segnalava che si apprende per via “erotica” e tutti noi abbiamo studiato volentieri le materie insegnate da professori che ci affascinavano».

prof. UMBERTO GALIMBERTI

L'apertura, tratta da un articolo del professor Umberto Galimberti, mi permette di dimostrare, da un lato, la profonda stima che provo per l'autrice, dall'altro, di presentare come desideravo il nuovo libro dell'amica Stefania. Ho avuto il piacere personale nell'ottobre 2015, durante un percorso annuale di studio della micoterapia, di apprezzare le qualità e le competenze di una professionista che ritengo un'inesauribile fonte di conoscenza messa a disposizione di chi si occupa di salute o, semplicemente, di chi abbia la volontà e il desiderio di ricercare strade non convenzionali per migliorare la qualità della vita di ognuno.

Chi ha avuto la possibilità di seguire le lezioni della dottoressa Cazavillan, ha certamente vissuto l'esperienza entusiasmante di apprendere la materia appassionandosi. La stessa forza espressiva la ritroviamo negli argomenti trattati in questo libro, dove si manifesta quella rara capacità di trasmettere e divulgare la conoscenza, caratteristica propria solo dei maestri (durante i miei duri allenamenti di arti marziali, mi sentivo spesso ripetere dagli insegnanti la frase giapponese “i shin den shin” che invitava a imparare le tecniche con la trasmissione diretta “da cuore a cuore” o “da mente a mente”). I contenuti dell'opera sono stati sviluppati con assoluta scientificità e rigore, con richiami puntuali a concetti, tecniche ed esperienze che si rifanno all'antica medicina orientale, alla millenaria terapia con i funghi, alla fitoterapia occidentale e orientale, all'alimentazione tradizionale confrontata con le recenti acquisizioni in tema di dietetica.

Ma ciò che, a mio parere, colpirà ancor più favorevolmente il lettore, è il tentativo di parlare di benessere e recupero della salute per mezzo del “buonsenso” intuitivo (il maestro interiore) che abbiamo ereditato insieme ai mitocondri dalle nostre nonne: siamo gli artefici attivi della nostra fortuna e della nostra salute, “sappiamo” in qualche misterioso modo qual è o quale dovrebbe essere il nostro percorso, e questo libro sarà un utile strumento per coloro che desiderano apprendere e sperimentarsi come liberi pensatori.

ROBERTO TEDESCHI,
medico agopuntore, studente di micoterapia



INTRODUZIONE

La tradizione popolare e le medicine tradizionali mettono a disposizione numerosi trattamenti molto efficaci basati su un modo più naturale di affrontare i sintomi della menopausa. Attualmente, la medicina integrata utilizza il progesterone naturale o bioidentico con successo.

Nei primi anni del Novecento, le ricerche sugli ormoni femminili rivelarono per la prima volta l'esistenza degli estrogeni. Successivamente fu identificato un secondo ormone, il progesterone, che si rivelò necessario per portare a termine con successo una gravidanza (da cui il nome, nel senso di "pro-gestazione"). In seguito, si scoprì che la placenta sintetizzava grandi quantità di questo ormone.

Alla fine degli anni '30, il progesterone usato nel lavoro sperimentale e nelle applicazioni cliniche proveniva dalle placente recuperate dopo il parto e rapidamente congelate per estrarre l'ormone stesso. Nel 1939 si scoprì una sostanza chiamata diosgenina; contenuta nell'igname selvatico messicano (*Dioscorea villosa*), questa poteva essere facilmente trasformata in una molecola identica al progesterone prodotto dall'organismo, oggi conosciuta come progesterone naturale.

La ginecologa britannica Katherina Dalton, nelle sue ricerche pionieristiche degli anni '50 del Novecento, definì per la prima volta la sindrome premestruale (SPM). Dopo aver notato che le sue emicranie scomparivano durante gli ultimi sei mesi di gravidanza, quando i livelli di progesterone si elevavano naturalmente, sperimentò su di sé l'uso del progesterone naturale e poi sulle sue pazienti con indiscutibili risultati. La sua esperienza clinica significativa è nota a livello internazionale. Ella dimostrò che la SPM è correlata a un deficit di progesterone che risulta in una dominanza estrogenica.

Un altro personaggio molto impegnato nel confutare le convinzioni errate sulle cause e la terapia degli squilibri ormonali è il dottor John Lee, autore del best seller *Dr. John Lee's hormone balance made simple* (Grand Central Life & Style, 2006).

In trent'anni di pratica medica egli notò che le donne che aveva seguito nel corso di tutti i loro anni fertili, entrando in menopausa si ammalavano di osteoporosi. Tra il 1976 e il 1978 divenne evidente che la terapia a base di estrogeni normalmente usata per trattare l'osteoporosi non solo non funzionava bene per le ossa, ma conferiva un rischio di sviluppare il cancro dell'utero.

Nel 1982, seguendo gli studi del fisiologo medico Ray Peat sull'importanza del progesterone naturale nel funzionamento dell'organismo, egli cominciò a usare sulle sue pazienti che soffrivano di osteoporosi una crema transdermica a base di progesterone naturale derivato dall'igname selvatico. Notò così che, nel giro di tre anni, la massa ossea delle pazienti aumentava in media del 15%. Non si trattava di un semplice rallentamento dell'osteoporosi, ma di un miglioramento globale della struttura e del metabolismo osseo. Non solo, le cisti al seno scomparivano così come l'acne e la perdita di capelli, che dimostravano al contrario una ricrescita significativa. Miglioravano inoltre tutti i sintomi caratteristici della menopausa come le vampate di calore, la secchezza vaginale, l'insonnia, le alterazioni dell'umore, le problematiche cardiovascolari, l'ipotiroidismo e il peso restava sotto controllo. Tali erano gli effetti del progesterone.

Anche se gli estrogeni venivano (e ancora vengono) spesso ritenuti necessari per la secchezza vaginale e per le vampate, il dottor Lee si accorse che anche questi problemi potevano migliorare con l'uso del solo progesterone naturale. Egli così per molti anni portò avanti la sua ricerca indipendente, svincolata dalle case farmaceutiche, sulle applicazioni di questa sostanza e presentò una più ampia visione delle possibili opzioni oggi a disposizione delle donne, un'alternativa sicura alla terapia ormonale sostitutiva (TOS) allopatrica convenzionalmente proposta.

Lee dimostrò inoltre che il progesterone naturale, unito a una dieta corretta e a cambiamenti dello stile di vita, permette di accompagnare serenamente il passaggio della donna in menopausa. Quindi, come il ricercatore dottor Ray Peat, dimostrò come i principali problemi in menopausa siano determinati dalla dissonanza biochimica indotta dalla dominanza estrogenica e dal deficit di progesterone.

È importante ricordare che dal progesterone sono sintetizzati gli ormoni surrenalici, che ci difendono dallo stress. Una maggiore quantità di estrogeni, sia sotto forma di contraccettivi orali che di TOS, è l'ultima cosa di cui ha bisogno l'organismo di una donna, anche perché molto spesso

il progesterone sintetico (come ad esempio il medrossiprogesterone acetato) esercita effetti proestrogenici, peggiorando ulteriormente la situazione, come evidenziato da numerosi studi scientifici.

Vedremo dunque in questa trattazione che non sarà la sostituzione degli estrogeni a sostenere l'organismo, ma che l'integrazione con progesterone naturale o con rimedi pro-progestinici porterà a correggere la sua carenza migliorando tutta la sintomatologia correlata. Riportare alla normalità i livelli di progesterone vuol dire ristabilire un corretto equilibrio ormonale.

La ricerca clinica e le esperienze di molti ricercatori indipendenti stanno raccogliendo prove sempre più numerose e convincenti dei molti ruoli che il progesterone naturale gioca nel nostro organismo, anche se molti di essi vengono dimenticati od oscurati dal ruolo di protagonista che si sono accaparrati gli estrogeni.

La medicina tende a compartimentalizzare definendo funzioni specifiche e ristrette per molti ormoni (sessuali, tiroidei...) dimenticando la complessità dell'organismo e i ruoli informativi esercitati da molti di essi su molteplici tessuti. Proviamo a pensare agli effetti del progesterone a livello cerebrale! Il corpo non è riconducibile a un modello schematico, ma è un sistema integrato molto complesso.

La menopausa è un passaggio nella vita della donna, un cambiamento che prevede un adattamento dell'organismo, il raggiungimento di una nuova fase. Al di là delle piante e dell'integrazione delle carenze dovute all'età, allo stress e a uno stile di vita non adeguato, può essere molto utile accompagnare questo passaggio utilizzando sostanze naturali chiamate adattogeni, tra cui i potenti funghi medicinali.

Questo libro parla dunque della menopausa, un periodo complicato della vita della donna soprattutto in questo particolare contesto storico, nel quale regnano i miti della bellezza e dell'efficienza a tutti i costi.

Attraverso un percorso che illustra quello che succede nel corpo a livello fisiologico, la donna viene aiutata ad affrontare questa fase nel modo più indolore possibile, ovvero come un periodo di cambiamento che può portare a un nuovo inizio e a nuove opportunità: la donna, come l'araba fenice, che rinasce dalle proprie ceneri.

Nel testo descriveremo dettagliatamente le modificazioni ormonali a cui l'organismo femminile va incontro e le cause che portano allo sviluppo dei diversi sintomi che accompagnano la menopausa, per una loro miglio-

re comprensione, in modo che non vengano vissute come una malattia e quindi medicalizzate. All'opposto, spiegheremo come esse devono essere vissute come un passaggio obbligato che il corpo deve affrontare per raggiungere un nuovo equilibrio.

Va rilevato inoltre che, tra gli altri, un capitolo è dedicato alla menopausa secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), al fine di offrire al lettore una visione integrata di questo processo. La medicina cinese vede infatti l'uomo come entità indivisibile dal suo ambiente, col quale forma un "circuito energetico aperto". In questo senso, si analizzano i sintomi da un punto di vista più globale, che coinvolge sia l'aspetto fisico che quello psico-emotivo.

Sono poi presi in considerazione vari tipi di interventi di tipo naturale a sostegno dell'organismo, dalla nutrizione integrata alla fitoterapia e alla micoterapia, per permettere a chi legge di individuare e riconoscere quelli più adeguati, a seconda dello specifico contesto che ci si trova ad affrontare. Alla micoterapia viene destinato in particolar modo un ampio spazio, per lo straordinario lavoro che i funghi medicinali svolgono sui sistemi di regolazione e sul recupero dell'equilibrio psico-fisico. Tenuto conto delle notevoli implicazioni sulla salute che hanno i funghi non correttamente coltivati e processati, si è deciso di descrivere le caratteristiche di un fungo/integratore micoterapico di qualità.

Date inoltre le dimensioni attuali del problema dell'osteoporosi e della carenza di vitamina D, si è scelto di approfondire le modalità di prevenzione e di sostegno del sistema osteoarticolare.

Come conclusione, nel testo si forniscono infine strumenti e pratiche di intervento che coinvolgono alimentazione, integrazione, fitoterapia e micoterapia, orientati a sostenere la persona sulla base della sintomatologia prevalentemente sviluppata.

A parte alcune brevi parti tecniche, si ritiene che il libro sia alla portata anche di un pubblico finale attento e motivato, che potrà trarre vantaggio diretto dalle analisi e dai consigli forniti per migliorare la propria salute.