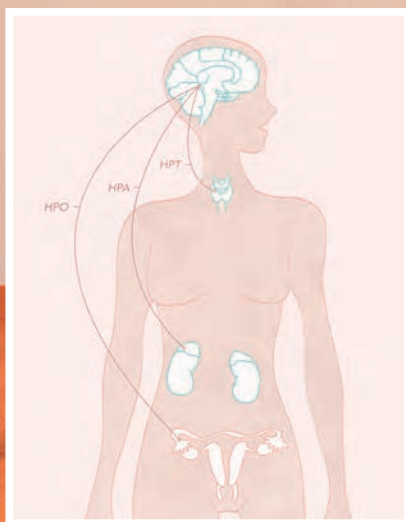


SUSANNE HAEGELE

Salud hormonal y bienestar



Los tres "ejes" o sistemas de comunicación hormonal del cuerpo femenino.



Las mantas abdominales y *haramakis*, usados en Japón desde hace siglos, mantienen el calor del centro corporal, algo fundamental para nuestra salud, fertilidad y poder creativo.

Casi recién aterrizada en Mallorca y con su nuevo libro debajo del brazo, Susanne Haegele nos habla de *Hormonas en Armonía: salud natural y mujer*. Práctico, informativo, bien ilustrado y concebido desde la experiencia, el estudio y el corazón, este título bien podría convertirse en un imprescindible para las mujeres que quieren tomar (¡ya!) las riendas de su salud hormonal.

POR ELENA SEPÚLVEDA. FOTO ADÈLE CHRÉTIEN. ILUSTRACIÓN ELENA JARMOSH.

Las fluctuaciones hormonales es algo que nos afecta a todas en mayor o menor medida. Pero podemos ser proactivas a la hora de cuidar de nuestro sistema hormonal, entendiendo cómo funciona e implementando sencillos cuidados integrables en el día a día. Conversamos con Susanne Haegele, autora de un nuevo libro que nos ayuda a hacer justo eso.

Yoga Journal. Es un placer poder presentarte a nuestras lectoras, Susanne. Tu trabajo nos parece muy oportuno, pues como bien comentas, en general las mujeres gozamos de más libertad que nunca pero, a la vez, son numerosísimos los problemas hormonales que nos afectan: dolor menstrual, tiroidismo, problemas de fertilidad o menstruales, agotamiento suprarrenal, etc. ¿A qué atribuyes que estos desequilibrios estén tan extendidos hoy en día?

Susanne Haegele. Mil gracias Elena, por darme la oportunidad de hablar de este tema, que como tú bien dices, llevo en el corazón. Hay varias razones, identificadas tanto por los científicos modernos como por los sanadores tradicionales, que explican por qué las mujeres luchan por mantener sus hormonas (y sus vidas) en equilibrio. Aquí nombro algunas.

El mundo en el que vivimos es muy diferente al de las tribus humanas tradicionales, pero nuestros cuerpos siguen siendo prácticamente los mismos, porque la evolución biológica no es tan rápida como la tecnológica. La electricidad es un invento asombroso y nos ha ayudado en muchas cosas. Pero desde que llegó, los humanos pasan muchas más horas al día despiertos que antes. La privación del sueño tiene un enorme impacto sobre las hormonas. Seguimos teniendo más o menos el mismo cuerpo que en la época de los cazadores-recolectores. Los científicos nos dicen que la vida laboral de estos nómadas era mucho menos intensa que la nuestra actual, con una mayor variedad de tareas y más tiempo para charlar y celebrar. Así que no es de sorprender que a menudo te sientas estresada, aburrida, aislada o cansada. Nuestros cuerpos tampoco han evolucionado para asimilar bien muchos de los alimentos que consumimos hoy en día, ni para las cantidades que comemos. Nuestro sistema digestivo simplemente no puede procesar tantas comidas complejas, ni aditivos alimenticios, ni azúcar blanco.

Luego hay otro tema de más relevancia para las mujeres. El cuerpo femenino experimenta fluctuaciones hormonales notables en el transcurso del ciclo menstrual que tienen un marcado efecto sobre el estado de ánimo y los niveles de energía. Sin embargo, en la familia y/o el trabajo se espera de nosotras el mismo nivel de compromiso todos los días. Como escribo en el libro, «Nuestra salud es la que paga el precio de un estilo de vida estandarizado que se adaptaría mejor a una máquina que a un ser humano real».

¿Cómo entiendes la relación entre la medicina convencional occidental y los enfoques holísticos de sanación orientales?

Para mí, van de la mano. La medicina occidental convencional salva vidas todos los días con escáneres, pruebas y operaciones. Aunque hay mujeres con diagnóstico de cáncer u ovarios poliquísticos que han podido curarse a sí mismas únicamente a través de métodos naturales, esto no es para todas. No creo que sea una cuestión de elegir entre un sistema o el otro. Utiliza ambos.

Las llamadas rutas «alternativas» tienen mucho que ofrecer en cuanto a prevención de enfermedades, porque ayudan al cuerpo a mantenerse equilibrado, a sanarse a sí mismo, para lo cual está diseñado. También son maravillosas para acompañar los tratamientos médicos occidentales, ya sea la quimioterapia, las operaciones o un tratamiento de hormonas sintéticas, porque pueden ayudar a aliviar los efectos secundarios, siempre y cuando se trabaje en estrecha colaboración con el médico y el profesional «alternativo» para asegurarse de que los remedios son compatibles. Además, los sistemas alternativos pueden ayudarte a volver a ponerte de pie después de un tratamiento médico invasivo.

También me gustaría señalar que muchos de estos métodos de sanación tienen cientos, si no miles de años de antigüedad. La acupuntura, el Ayurveda, el Yoga o los remedios herbales se han estado usando durante mucho tiempo, no son una moda moderna. Están probados y comprobados. Si no, hace tiempo que habrían desaparecido.

Tu libro es un «círculo de mujeres», pues en su creación confluyen las sabidurías de diversas expertas. ¿Cómo fue tu experiencia de cocreación?

Mis conversaciones con estas mujeres fueron una de las razones que me llevaron a escribir este libro en primer lugar. Por ejemplo, Sarah Davison, a quien conocí en un estudio de Yoga cuando vivía en Londres, tenía historias increíbles que contar sobre cómo los síntomas de la perimenopausia mejoraban con sus remedios homeopáticos. A ambas nos entristecía leer lo que las mujeres publicaban sobre la menopausia en los foros de las redes: se quejaban de sofocos, pérdida de la libido y otros síntomas, cuando las dos sabíamos de sobra que se podía evitar tanto sufrimiento.

Lo mismo con las otras expertas del círculo, con quienes he tenido numerosas conversaciones sobre mujeres y hormonas a lo largo de los años, especialmente con mi amiga Mirjam Wagner, que también está especializada en este área.

Cuando decidí escribir el libro, sabía que tenía que incluir lo que había aprendido de estas mujeres. El libro es mucho mejor gracias a sus diferentes colaboraciones.

¿Hay algo más que te gustaría compartir con las lectoras de Yoga Journal?

Cuidar tu equilibrio hormonal es fundamental y no tan difícil como podrías pensar. Hay muchas ideas simples en el libro, y te sugiero que empieces por mirar el elemento que crees que puede estar más desequilibrado en tu caso (movimiento, descanso, digestión, desconexión y conexión), y que pruebes algunos de los consejos durante un par de meses. Uno de mis favoritos es el baño de pies de magnesio, especialmente ahora en invierno.

También me gustaría decir a las mujeres más jóvenes que lean esta entrevista que cuanto antes empiecen a cuidarse, más suave será la menopausia. La menopausia es el momento en que tu cuerpo te pasa factura por la vida que has llevado hasta entonces. No tienes por qué pasar por lo mismo que tu madre y tu abuela.

En cuanto a las mujeres más mayores: NUNCA es demasiado tarde para empezar a cuidarse y conocerse mejor físicamente. Tu cuerpo te lo agradecerá y disfrutarás mucho más de tu vida. ¡El conocimiento es poder, hermanas! 🌸



APRENDE MÁS

Las secuencias de Yoga, meditaciones, masajes, pranayamas y otras muchas prácticas y consejos que aparecen en este libro se ven ampliadas en el canal de YouTube *Susanne Haegele* (donde encontrarás también audios con las meditaciones del libro en castellano).

Más información en:
hormonasenarmonia.com.

