

Dra. Christiane Northrup



MADRES E HIJAS

*Creando un legado de
salud física y emocional*

URANO

Annotation

La maternidad puede ser la experiencia más rica y sanadora de la vida, si se cuenta con la guía de la doctora Christiane Northrup. Una de las autoras más apreciadas por las mujeres les enseña cómo asegurarse, para ellas y sus hijas, un futuro feliz y saludable. Para ello, deben reconocer cómo la historia de su madre ha influido y sigue influyendo en su estado de ánimo, creencias y modo de vida. Gracias a las explicaciones de la autora,á así como a inspiradores testimonios, las mujeres descubrirán cómo reparar las deficiencias que han padecido durante su desarrollo y podrán mejorar la relación con su madre y consigo mismas. Al mismo tiempo, aprenderán a proporcionar a su hija los cuidados y el amor que toda mujer merece. Una obra maravillosa, que abarca tanto la salud física como la anímica y la espiritual, y que puede cambiar la vida no sólo de las mujeres de hoy sino también de las generaciones venideras.

DRA. CHRISTIANE NORTHRUP

Madres e hijas

Traducción de Amelia Brito Astorga

Urano

Sinopsis

La maternidad puede ser la experiencia más rica y sanadora de la vida, si se cuenta con la guía de la doctora Christiane Northrup. Una de las autoras más apreciadas por las mujeres les enseña cómo asegurarse, para ellas y sus hijas, un futuro feliz y saludable. Para ello, deben reconocer cómo la historia de su madre ha influido y sigue influyendo en su estado de ánimo, creencias y modo de vida. Gracias a las explicaciones de la autora, así como a inspiradores testimonios, las mujeres descubrirán cómo reparar las deficiencias que han padecido durante su desarrollo y podrán mejorar la relación con su madre y consigo mismas. Al mismo tiempo, aprenderán a proporcionar a su hija los cuidados y el amor que toda mujer merece. Una obra maravillosa, que abarca tanto la salud física como la anímica y la espiritual, y que puede cambiar la vida no sólo de las mujeres de hoy sino también de las generaciones venideras.

Título Original: *Mother - Daughter 'Wisdom / Creating a Legacy of Physical and Emotional Health*

Traductor: Brito Astorga, Amelia

Autor: Northrup, Dra. Christiane

©2006, Urano

ISBN: 9788479536220

Generado con: QualityEbook v0.84

Dra. Christiane Northrup

Madres e Hijas

Sabiduría para una relación que dura toda la vida

Título original: Mother — Daughter "Wisdom / Creating a Legacy of Physical and Emotional Health

Editor original: Bantam Dell, Nueva York

Traducción: Amelia Brito Astorga

© 2005 by Christiane Northrup, M.D.

© 2006 by Ediciones Urano, S.A.U.

ISBN: 978-84-7953-622-0

Depósito legal: B — 39.945 — 2006

Con cariño y compasión dedico este libro a todas las madres que me antecedieron:

a mi madre, Edna Margaret,

a mi abuela Ruth,

a mi bisabuela Margaret, que murió cuando mi abuela sólo tenía tres años,

y a mi tía abuela Edna, que a los once años quedó a cargo de la crianza de mi abuela (el nombre de mi madre une los nombres de estas dos hermanas, huérfanas de madre, que forman parte de mi legado)

A mis dos hijas, Annie y Katie,

y a todas las madres que vendrán después de mí.

Índice PRÓLOGO

1. Madres e hijas: El vínculo que hiere, el vínculo que sana

2. La vida es una serie de úteros: La plantilla interior para crear y crecer

LA BASE DE LA SALUD MADRE-HIJA

3. El milagro de la concepción: Inicio de una nueva vida
4. Embarazo: Confiar en el proceso de la vida
5. Labor del parto y parto: Acceso al poder femenino
6. El cuarto trimestre: Creación de la placenta externa

HABITACIÓN NÚMERO UNO:

Tres meses a siete años

7. El cerebro emocional: Empatía, voluntad y vergüenza
8. Sabiduría de boca y entrañas: Las raíces del cuidado personal...
9. El sistema inmunitario: Un espejo de la mente y el entorno....
10. Mapas del amor: Cómo codificamos el estado anímico,
la sexualidad y las relaciones

HABITACIÓN NÚMERO DOS:

Siete a catorce años

11. La edad de la razón: Desarrollo de una brújula moral
12. La anatomía de la autoestima: Las siete claves del bienestar....
13. Comer para vivir: Alimento, peso y salud
14. La escuela de la amistad: Entrada en el mundo más grande
15. El paso de niña a mujer: El cuerpo, el cerebro y el alma en la pubertad

HABITACIÓN NÚMERO TRES:

Catorce a veintiún años

- 16. El nacimiento de Afrodita: Canalización de la energía de la sexualidad
- 17. Adicciones: Escape de las emociones dolorosas
- 18. Elementos del cuidado personal: Herramientas para la buena salud
- 19. El mundo real: Convertirse en la autora de la propia vida

EPÍLOGO

20. El legado continúa: Sabiduría madre-hija a través de las generaciones

Notas

Recursos y proveedores

Lista de figuras

Figura 1. Toda mujer es una hija

Figura 2. La vida como una casa: la plantilla ulterior de nuestro viaje

Figura 3. Chakras: los centros emocionales

Figura 4. Inversión materna y la salud del hijo/hija

Figura 5. Desmitificación del cerebro

Figura 6. La conexión mente-cuerpo en el funcionamiento del vientre

Figura 7. Signos y síntomas del estrés glucémico a lo largo

del ciclo vital

Figura 8. El ciclo menstrual y la sabiduría lunar

Agradecimientos

COMO todas las creaciones, este libro no habría nacido sin la ayuda de muchas personas. Quiero expresar mi enorme gratitud y aprecio a las siguientes personas:

Irwyn Applebaum, cuya paciencia, visión y apoyo incondicional a esta prolongada gestación me dieron la confianza que necesitaba para perseverar y hacer bien el trabajo.

Ned Leavitt, mi agente y amigo, que ha creído en este «bebé» desde el principio.

Leslie Meredith, que revisó mi primer Libro y me convenció de escribir este libro hace muchos años.

Toni Burbank y Beth Ravhbaum. encargados de la revisión del original, que arrimaron el hombro y continuaron hasta que este original estuvo en condiciones de ver la luz del día. Los dos toes brillantes.

Barb Burg y Theresa Zoro (qué placer contar con vuestros dones y talentos promotores).

Karen Kinne, por su actitud de «todo es posible» y su pericia en transcribir.

Katy Koontz, por su ánimo, eficiente investigación y verificación de datos.

Paulina Carr, por estar dispuesta, con habilidad y humor, a hacer lo que fuera necesario.

Janet Lambert, por establecer y mantener en mi vida un orden financiero tan preciso, hábil y amistoso con la usuaria.

Charles Grover, que ha apoyado mi trabajo con tanto entusiasmo y humor todos estos años (además de ser un pasmoso bailarín).

Sue Abel, por el esmero y dedicación con que ha mantenido mi casa organizada y hermosa por locas que se ha-

yan puesto las cosas. Tu presencia en mi vida es una bendición.

Paul y Chris Bourgeois, el equipo padre-hijo soñado, que me ayudó a tener el hogar, la casa y la oficina en buen funcionamiento durante este proceso de escribir.

Mike Brewer, extraordinario factótum, por su papel en mantener las cosas en pie y funcionando.

Abby Shattuck, por proteger mi entorno con su magia botánica.

Fern Tsao, mi acupuntora (y de mis hijas), sanadora, además de pasmosa y completa terapeuta. Nos has ayudado a mí y a mis hijas a mantener bien la salud a lo largo de muchos años y varios libros. Somos afortunadas por tenerte.

Joseph Saucier, por ayudarme a verme bajo una nueva luz.

El personal de Royal River Grillhouse y de Harraseeket Inn, por proporcionarme Un sustento tan delicioso y sano durante este proceso.

Louise Hay, Reid Tracy, Donna Abate, Margarete Nielson y todo el personal de Hay House, que han sido esenciales en hacer llegar este mensaje al mundo a través de mi hoja informativa y de la televisión pública. Niki Vettel y Dennis Allen, por sus importantísimos papeles en producir mis programas en PBS. Y Judie Harvey, por su excelente corrección de mis cartas por *e-mail* y hoja informativa.

Doctora Mona Lisa Schulz (¿qué habría hecho yo sin tu cerebro científico, habilidades intuitivas y para hacer de tía, y tu disposición para escapar a cuantas películas necesitaba ver yo para mantener limpio mi cerebro durante este proceso?), con profundo respeto y enorme gratitud por nuestra asociación de trabajo y amistad.

Diane Grover, enfermera en mi primera consulta y ahora la gerente general de todo. Kahlil Gibran escribió que «el trabajo es amor hecho visible». Tu trabajo conmigo durante más de veinte años es testimonio de esa verdad. No

hay palabras para expresar mi agradecimiento por todo lo que haces y todo lo que eres.

Y, finalmente, mi familia, que me habéis ayudado a afinar las cualidades de mi alma desde el principio: mi difunto padre Wilbur, mi madre Edna, mi hermana Penny, mi difunta hermana Cindy, mis hermanos John y Bill, y, por supuesto, mis dos hijas compañeras del alma Ann y Kate.

PRÓLOGO

1

Madres e hijas

El vínculo que hiera, el vínculo que sana

LA salud de cada mujer tiene su fuente en la relación madre-hija. Nuestro cuerpo y nuestras creencias acerca de él se formaron en el terreno de las emociones, creencias y comportamiento de nuestra madre. Ya antes de nacer, la madre nos da la primera experiencia de cariño y sustento. Ella es nuestro primer y más potente modelo del papel femenino. De ella aprendemos que es ser mujer y el cuidado de nuestro cuerpo. Nuestras células se dividieron y desarrollaron al ritmo de los latidos de su corazón, nuestra piel, nuestro pelo, corazón, pulmones y huesos fueron alimentados por su sangre, sangre que estaba llena de las sustancias neuroquímicas formadas como respuesta a sus pensamientos, creencias y emociones. Si sentía miedo, ansiedad, nerviosismo, o se sentía muy desgraciada por el embarazo, nuestro cuerpo se enteró de eso; si se sentía segura, feliz y satisfecha, también lo notamos.

Nuestros cuerpos y los de nuestras hijas fueron formados por una red sin solución de continuidad de naturaleza y sustento, de una biología imbuida por la conciencia que podemos remontar hasta el principio de los tiempos. Así, cada hija contiene a su madre y a todas las mujeres que la precedieron. Los sueños no realizados de nuestras antepasadas maternas forman parte de nuestro legado. Para tener salud y felicidad óptimas, cada una de nosotras debe tener

claro de qué modo la historia de nuestra madre influyó en nuestro estado de salud, nuestras creencias y nuestra manera de vivir la vida, y continúa haciéndolo. Cada mujer que se sana a sí misma contribuye a sanar a todas las mujeres que la precedieron y a todas aquellas que vendrán después de ella.

La influencia, muchas veces inconsciente, de una madre sobre la salud de su hija es tan profunda que hace unos años tuve que aceptar que mi pericia médica era sólo una gotita en el cubo comparada con la influencia, no sujeta a examen y continua, de esa madre. Si la relación de una mujer con su madre era sana y de mutuo apoyo, y si la madre le había transmitido mensajes positivos acerca de su cuerpo femenino y acerca de la forma de cuidarlo, mi trabajo como médica era fácil; su cuerpo, mente y espíritu ya estaban programados para la salud y la curación óptimas. Si, en cambio, la influencia de su madre era problemática, o había un historial de descuido, maltrato, alcoholismo o enfermedad mental, entonces yo sabía que con toda probabilidad mi mejor trabajo y empeño quedarían cortos. Las verdaderas y duraderas soluciones para su salud sólo se harían posibles cuando mi denta comprendiera los efectos de su crianza y diera los pasos para cambiar esa influencia. Si bien las modalidades sanitarias como mejorar la dieta, hacer ejercicio, la medicación, la cirugía, la mamografía y el examen de mamas, la citología diagnóstica, etcétera, tienen todas su lugar, ninguna de ellas puede llegar a esa parte de la conciencia de la mujer que genera su estado de salud.

Antes del nacimiento, la conciencia dirige literalmente la formación de nuestro cuerpo. También lo van conformando constantemente nuestras experiencias, muy en especial las de la infancia. Ninguna otra experiencia de la infancia es tan irresistible como la relación de la niña con su madre. Cada una de nosotras asimila a nivel celular cómo se siente nuestra madre por ser mujer, lo que cree acerca de su cuer-

po, cómo cuida de su salud y qué cree posible en la vida. Sus creencias y comportamiento imponen el tono para lo bien que aprendemos a cuidar de nosotras mismas en la edad adulta. Entonces transmitimos esta información, consciente o inconscientemente, a la siguiente generación.

Si bien reconozco que la cultura en general tiene un papel muy importante en nuestra visión de nosotras mismas como mujeres, en último término las creencias y comportamiento de nuestras madres individuales ejercen una influencia mucho más fuerte. En la mayoría de los casos, ella es la primera que nos enseña los dictámenes de la cultura general. Y si sus creencias están reñidas con la cultura dominante, casi siempre gana su influencia.

ATENCIÓN MATERNA:

NUTRIENTE ESENCIAL PARA TODA LA VIDA

Cuando una cámara de televisión enfoca al público en el estudio o en un evento deportivo, ¿qué grita a la cámara la persona enfocada? La mayoría de las veces grita: «¡Hola, mamá!»

Cada persona tiene una necesidad primordial de ser vista y notada por su madre, y a eso se debe que la pérdida de la madre sea tan aniquiladora. En una carta al comienzo de *Motherless Daughters* [Hijas huérfanas de madre], de Hope Edelman, escribe una mujer cuya madre murió cuando ella tenía trece años:

Nadie en la vida te va a amar más que tu madre. No existe amor tan puro, incondicional y fuerte como el de la madre. Y a mí nadie me va a volver a amar así.

Una de las subscriptoras de mi hoja informativa, que escribió hace un tiempo, empleaba casi las mismas pala-