

csalódáshoz vezet. Elfeledkezünk, hogy soha nem szűnünk meg létezni, hanem Sat, Chit Ananda vagyunk. Fény, szeretett és intelligencia, csak anyag rárakódik.

TESTI OLDAL

Felkészülés, tünetek kezelése

Amennyiben külső segítségre van szükség, olyan orvost érdemes keresni, aki természetgyógyászatban, vagy egyéb alternatív terápiákban is jártas (Dr. Csomai Zita és csapata, Dr. Balaicza Erika, Dr. Csiszár Miklós, Dr. Pusztai Zoltán stb.)

Nagyon fontos, hogy felelőséget vállaljunk ebben a korszakban is az egészségünkért és amellet, hogy orvosi segítséget kérünk, végezzük el a házi feladatunkat, kutassunk találjuk meg azokat az eszközöket, melyek segítségével a következő évtizedekben egészségesen tudunk élni.

Ahogy az előző héten említettük a menopauza egy változó időszak, amikor a lélek jobb esetben magasabb szintre emelkedik.

Keleten a nők többségénél tünetmentesen zajlik le ez az időszak, nyugaton azonban kisebb nagyobb mértékben jelentkeznek tünetek attól függően, h kinek mennyire volt egyensúlyban a menopauza előtti élete.

Aki tisztelte a női ciklikusságot, gondozta testét és lelkét és teljesítette az élet adott időszakaiban rá váró feladatokat, kötelezettségeket, azoknak a hölgyeknek az átmenet sem lesz kellemetlen.

Aki túlhajtotta magát, rendszertelen életet élt, nem figyelt oda az étkezésére, nem fegyelmezte meg érzékszerveit, annak valószínűbb az átmenet is nehezebb lesz.

Olyan ez mint egy finom hangolódás, amikor elkezdünk hangolódni az univerzum finomabb rezgéseivel. Minél anyagiasabb, vágyakkal, félelmekkel, akarattal teli valaki, annál nehezebben tud hangolódni.

Ebben az időszakban nem csak rengeteg hormon változás, fluktuáció van, de a sokak metabolikus krízisen is át mennek, többek között ezért nehéz fogyni ebben az időszakban. Ezekre a dolgokra mind gondolni kell, amikor fel szeretnénk készíteni testünket az új aranykorszakra:

- egyik legnagyobb gond a fluktuáló ösztrogén és progeszteron szint
- az egyik legfontosabb dolog a vércukor karbantartása
- metabolizmus rendezése
- mellékvese, pajzsmirigy, szex hormonok egyensúlyban tartása
- általában az ideg és immun rendszerünk is figyelmet, karbantartást igényel
- ha nem teszünk ellene minden pár évben veszünk 2-3 kg izmot és szerzünk 2-3 kg zsírt – fontos test kompozícióra odafigyelni
- egyre nehezebb a cukor háztartásunkat rendben tartani (éhezési glukóz és inzulin megfigyelése)
- a pajzsmirigy és petefészkek is kiemelt figyelmet igényelnek
- belek, mikrobiom, vese, máj rendbetétele, mert fontos szerepük van az inaktív hormonok aktív hormonoká alakításában
- régi traumák sérelmek feldolgozása
- életcél, kapcsolatok megreformálása

- az étkezés az egyik legfontosabb faktor hormonjaink minősége szempontjából

Itt van néhány egyszerű életviteli tanács:

Tartsd rendben hormonjaidat helyes étkezéssel, helyes légzéssel, rendszeres elcsendesedéssel vagy meditációval és rendszeres testmozgással.

Természetes progeszteron (yam gyökér tabletta Zein Pharma napi 2 db segíteni hormonok kiegyenlítetttségét)

Étkezés: Sok fehérje, rost és esszenciális zsírsav kevés lassan felszívódó szénhidrát. Az esszenciális zsírsavak az alapjai az egészséges hormonoknak, így amikor azok ki vannak billenve, akár egy kúrát is végezhetünk, hogy 4 – 6 hétig a jó zsírok tegyék ki a napi diétánk több mint 50 %-át.

Figyelj az Omega 3 és az esszenciális zsírok bevitelére, mert fontosak hormonjaid egészségéhez. (Napi 2 evőkanál őrlött lenmag, saját kenyér készítése sok maggal, napi néhány szem dió, mák olaj stb.)

Igylál gyömbér teát egész nap. Puffadásra kis édesköményt is lehet adni hozzá.

Pre és probiotikumok. 40 fölött már sok jó baktérium hiányzik a beleinkből, ameddig a káros baktériumok megszorodhatnak, így fontos pótolni a jó baktériumokat és enzimeket.

Jógázz heti 4-5 x minimum. Azok a hölgyek akik 4-5 évvel a változókor előtt már rendszeresen jógáztak, szinte teljesen tünetmentesek voltak.

Napi 1 pohár bor 40 % al is növelheti a gyulladások és a mellrák kockázatát, így fontos elhagyni. Jó hír, hogy a mellrák 90 % ban gyógyítható, akik belehallnak azok általában a szív és érrendszeri betegségekbe halnak bele, így fontos a szív és érrendszerre fokozottan odafigyelni hormonális problémák esetén.

A menopauzára már 30-as éveink közepétől érdemes készülni.

Helyes napi rutin kialakítása, megfelelő pihenés

Érzelmek és gondolatok fegyelmezése, önfejlesztés, bizalom és hit az univerzumban

Fogyásról a méregtelenítő jegyzet végén van szó. A hasi fogyás általában kortizol eredetű. A hasunkban található a legtöbb kortizol receptor, így ha a kortizol szint nincs szabályozva, ide hízzunk. Valamint amíg a szexhormonok rendben vannak, addig női idomaink lesznek, ahogy felborulnak, zsírt halmozunk fel addig nem tapasztalt területeken. (Mio inozitol, berberin, MCT olaj stb. mind segíthet). A növekedési hormon csökkenése is hozzájárulhat a hasi zsírhoz, melyet időközi böjttel (nem enni 20.00 és 10.00 között pl., edzés) és semorelin peptid lehet növelni pl.

Perimenopauza

Minden menstruációnkat vehetjük úgy, mint egy számadás arról hogy van női és általános egészségünk, mennyire vagyunk összhangban önmagunkkal és életutunkkal. Ez egy nő életében körülbelül 500 alkalmat jelent arra, hogy életét a helyes mederbe terelje, testileg és lelkileg egészségesebben és kielégítőbben élje hétköznapjait.

Ha ezeket a havi figyelmeztető jeleket (pl. PMS, erős vérzés, kimaradozás) nem vesszük figyelembe, nem tesszük meg a szükséges lépéseket testi lelki jólétünk érdekében, a menopauza ideje nagyon

megterhelő lehet mind testileg, mind lelkileg. Ezek a negatív hatások nem a változó hormonoknak tudhatók be, hanem annak, hogy nem vettük a jeleket az előző években és a gondokat a szőnyeg alá söpörtük.

A menopauza kezdetekor a meg nem oldott érzelmi, életbeli és testi ügyek újult erővel kényszerítenek minket, hogy számot vessünk életünkkel és egészségünkkel testi és lelki jólétünk érdekében. Hogy prioritást adjunk legmélyebb szükségleteinknek, álmainknak és vágyainknak.

A perimenopauza ideje általában 2 – 8 év.

Tanulmányok kimutatták, hogy azok a nők akik érzelmileg feldúltabbak, lelki terheket cipelnek, elégedetlenek életükkel, nem ott tartanak az életükkel ahol szeretnék, kihasználva érzik magukat, egészségük és fájdalmaik is rosszabbak elégedett társaiknál.

Ez egy nehéz, érzelmi turbulenciákkal, elméleti, hormonális mint környezet béli változásokkal telt időszak, melyben minden nőnek újból felszínre kell hozni önmagát és kialakítani életterét, mely szolgálja lelki és testi egészségét élete második bölcsebb felében.

Fontos tudatosítani, hogy a menopauza kezdete nem betegség, hanem egy teljesen természetes folyamat, mely tünetmentes is lehet ha a nő lelkileg, érzelmileg, fizikailag és szociálisan jól érzi magát, ami nagyrészt attól függ, hogy élt eddig a pontig és mennyire figyelt oda magára.

A menopauza pont életünk felénél történik és egy nagyon jó alkalom arra, hogy számot vessünk, és mindent megtegyünk azért, hogy életünket egyenesbe hozzuk az elkövetkezendő időszakra.

A média elsősorban a hormonpótlásra koncentrál, ami elenyésző része a menopauzális egészségnek, és nem is mindenkinek válik be. A petefészkek nem áll le, csak lelassul, valamint az agy, a bőr, a mellékvesék és a perifériális idegek is képesek hormon termelésre. De a megfelelő mennyiség termelődése attól függ, hogy mi történik a nővel érzelmileg, idegrendszerileg és a hétköznapijaiban.

Ha egy nő folyamatos stressz hatás alatt van, leterhelt, túlhajszt, iszik, dohányzik, nem étkezik helyesen, vitamin hiányos, ha olyan kapcsolatai vannak amelyek elszívják energiáját, ha nem a számára megfelelő munkahelyen van, vagy lelki, érzelmi gondjai vannak, nagy valószínűséggel fog olyan menopauzális tüneteket tapasztalni, mint hőhullám, erős vérzés, érzelmi feldúltság, migrén, hízás, álmatlanság, libidó csökkenés, hangulat változás stb.

És ez addig marad így amíg nem teszi meg a szükséges lépéseket, hogy életét, egészségét jó irányba terelje. A mai rohanó világunkat a nőknek több mint 75 % -a szenved valamilyen tünetegyüttestől. Több mint 40 % -nak van fibrómája ebben az időszakban.

Ilyenkor két megoldás van. Vagy végig szenvedjük ezt az időszakot, nem végezve el a szükséges változásokat, szintetikus szereken és gyógyszereken élve, vagy figyelembe vesszük női testünk ősi bölcsességét és jelzését, a lehető legkevesebb természetes hormonális beavatkozással, kivitelezük a megfelelő változásokat és új egészség, örömtelibb élet felé vesszük az irányt.

A lényeg, hogy fontos, hogy figyelj a tested jelzéseit, mert a menopauzális tünetek mindenkinek mások és más mértékben jelentkeznek, olyanok mint az ujjenyomat. Kérhetünk külső segítséget, de a teljes egészség eléréséhez nekünk kell ismerni a testünket, figyelni jelzéseit és megtenni a megfelelő lépéseket.

Ebben az időszakban az agyban is olyan változások mennek létre, melyek által úgy érzékeljük újjá születünk egy magasabb szellemi, lelki minőségünkben. Ilyenkor sokszor ösztönösen a magányt kívánjuk. Eddig mindig másokon volt a hangsúly, másokat gondoztunk, neveltünk, szolgáltunk ki. Ebben az időszakban magunkra kell több időt szánni, magunkról kell gondoskodni, ha fontos számunkra, hogy az

átmenet könnyed legyen és életünk második felében egészségesek legyünk. Ilyenkor bármilyen elfoglalt is egy nő, fontos, hogy megtalálja az énidőt önmaga ápolására.

Hormonális változások a perimenopauza időszakában

Ebben az időszakban a közhiedelemmel ellentétben nincs ösztrogén hiány. Sőt, ahogy minél több pete próbál megérni, a test utolsó sietős kísérlete arra, hogy teherbe esünk, úgy sokszor túltermelődik az ösztrogén. Az ösztrogén majd csak a második időszak a menopauza beálltával kezd csökkenni. A helyzetet súlyosbíthatja a magas vércukor és a túlzott kortizol termelődés. A progeszteron viszont jelentősen csökken, mert sajnos egyre kevesebb az ovuláció, így a sárgatest képződés. Elsődlegesen a petefészek termeli a progeszteront, de az agy és a perifériális idegek is termelnek valamennyit. A progeszteront és az ösztrogént csak egymással arányban tudjuk értelmezni, így amikor a progeszteron nagyon lecsökken, relatív ösztrogén dominancia alakul ki. Ez a menopauza beálltával kiegyenlítődik, mert a progeszteron és végül az ösztrogén is lecsökken és az LH és FSH szintje relatív magas szinten beáll életünk további részére. A tesztoszteron szint sem csökken, hanem sok nőnél növekszik a menopauza beálltával. A hormonok termelődése nem fog leállni teljesen, termelődésük fontos egészségügyi okok miatt (csont sűrűség, egészséges bőr, belső szervek falainak rugalmassága stb.)

Ösztrogén hiány tünetei:

- Hőhullámok
- Éjszakai izzadás
- Szívdobogás
- Hüvely szárazság
- Hangulat ingadozás
- Értelmi köd
- Fejfájás, migrén
- Hüvely és húgyúti fertőzések
- Inkontinencia
- Hüvely fal elvékonyodása
- Ízületi, váll problémák, arthritis
- Csont sűrűség csökkenés (megelőzhető ha sikerül a szintet estradiol 65 pg/ml vagy magasabb szinten tartani)

Ha nincs elég ösztrogén a szervezetben akkor leeshet a szerotonin és a noradrenalin, amitől letargikusnak érezhetjük magunkat.

A jó ösztrogénnek a következő hatásai vannak:

- Természetes gyulladáscsökkentő
- Étvágycsökkentő, jótékonyan hat leptinre
- Segít stabilizálni testsúlyt
- Segít a szocializálódásban és a fizikai aktivitásban
- Csökkenti a kortizol szintet
- Csökkenti has viscerális zsírt
- Csökkenti a kardiovaszkuláris, daganatos és cukor betegség kockázatát

Relatív ösztrogén dominancia tünetei:

- Csökkenő libidó
- Szabálytalan sokszor erős vérzéssel járó menstruáció, méhfal megvastagodás
- Víz visszatartás, puffadás
- Mell érzékenység és teltség
- Hangulat ingadozás és depresszió
- Súlygyarapodás (főleg hason és combon)
- Hideg kezek és lábak
- Fejfájás, főleg menstruáció környékén
- Kétoldali erős fejfájás
- Bakteriális hüvelyi fertőzések
- Szédülés, hányás
- Puffadás
- Láb zsibbadás
- Erős vérzés

Progeszteron hiány tünetei:

- Pre menstruációs migrén
- PMS
- Rendszertelen és bő menstruációs vérzés

Menopauza és a pajzsmirigy

A menopauza környékén a hölgyek több mint 50 % küzd alacsony pajzsmirigy működéssel. Ennek egyik oka lehet a relatív ösztrogén dominancia. A túlzott ösztrogén blokkolhatja a pajzsmirigy működését, még akkor is ha az amúgy megfelelő mennyiségű hormont termelne. Ezekben az esetekben a klinikai vizsgálatok normális értékeket mutatnak, csak a tünetekből (hízás, értelmi köd, depresszió, alacsony metabolizmus) lehet arra következtetni, hogy valami nincs rendben. És ha ilyenkor az orvosok további ösztrogén pótlást írnak fel a menopauzális tünetekre, akkor a dolog tovább romlik. Ilyenkor a pajzsmirigy gyógyszerek sem oldják meg a problémát. Sokszor még a magas kortizol és magas vércukor szint is tovább nehezíti a helyzetet. Ha a szervezet folyamatos adrenalin túltermelésbe van a hétköznapiak miatt, az felviszi a vércukrot, a vérnyomást és a szívdobogást. Ilyenkor az agy lecsökkenti a pajzsmirigy hormont, hogy ne stimulálja tovább a szervezetet, aminek emelkedett TSH lesz az eredménye.

Menopauza és a mellékvese

A mellékvese és hormonjai abban segítenek minket, hogy életünk során túléljük és jól kezeljük a stressz helyzeteket. Ha azonban egy hölgy folyamatos stressz hatásban él, és nem enged ugyanannyi időt a szervezetének a töltődésre, mint amennyi ideig a stressz hatás tart, akkor valószínűleg idő előtt kimeríti a mellékveséit. Ha a mellékvesék kimerült vagy ahhoz közeli állapotban vannak, akkor a menopauza idejét megnehezítheti ez az állapot.

Ahogy a petefészkek lassulnak a hormonok termelését, pótlását a mellékvese veszi át. Azonban ha a mellékvesénk nincs jó állapotban akkor erős tüneteink lehetnek. A mellékvese termeléséhez elengedhetetlen a koleszterin. Ezért fontos az állati koleszterol pótlása is (tisztított vaj vagy ghee, tojás

sárgája, jó minőségű sajtok, krémek, színtiszta hús, a növényi termékek nem tudják pótolni). Az esszenciális zsírsav nemcsak a hormonoknak, de az agynak is szükséges.

Tényezők melyek negatívan hatnak a mellékvesékre:

- Folyamatos aggodalmaskodás, szégyenérzet, félelmek
- Depresszió
- Túledzettség
- Munka túlzásba vitele
- Cirkadián ritmus felborulása: Munka különböző műszakokban
- Hosszú betegség vagy komolyabb műtéti beavatkozás
- Feldolgozatlan traumák
- Súlyos allergiák
- Toxikus anyagok folyamatos jelenléte

Mellékvese regenerálás

Amikor a petefészek hormontermelése lelassul klimax környékén, a mellékvese még mindig termel szexhormonokat, ezért fontos gondoskodni róla.

Ha megfelelő pihenés után is fáradt vagy, akkor olyan napi rutint kell kialakítanod, amiben segíted a mellékvese regenerálódását.

DHEA és Kortizol pótlás: Jó készítmények érhetők el a piacon receptre vagy anélkül is. Pregnenolone és bioidentikus progeszteron is segíthet.

Étrend: Ügyelj rá, hogy minden étkezésedben legyen megfelelő mennyiségű protein. A kávé nem jól hat a kortizol szintre, ajánlatos teljes elhagyása.

Tápanyagok: 1000 – 2000 mg C-vitamin, 300 – 800 mg Mg, Jó minőségű B complex (35 – 50 mg), és cink (15-30 mg) naponta.

Alvás: A leghatékonyabb mellékvese regeneráló. Ha nagyon kimerült vagy 10 – 12 óra alvás is belefér. De fontos, hogy átlagban meglegyen a napi 8 óra alvás.

Edzés: Könnyű, nem megerőltető, kortizol szintet felvivő, heti 4-6 alkalommal.

Gyógynövények: A maca gyökér segíthet a hőhullámokkal. Szibériai ginseng (2 x 100mg) és édesgyökér kivonat vagy tea. Ha élénkítően hat, akkor utolsó adagot 15.00 óra előtt vedd be.

Klimax és növekedési hormon

Az idő teltével a növekedési hormon is kevesebb lesz a szervezetben, mely izom veszteséghez és rossz minőségi alváshoz vezet. Természetes úton ezeket edzéssel és időszakos böjttel tudjuk növelni, vagy peptidekkel.

A menopauza két szakasza

I. szakasz (Perimenopauza): Csökkeni kezd az progeszteron, miközben az ösztrogén szintje még stabil –
Tünetek: hirtelen – főként hasi – hízás, hőhullámok, lelki és érzelmi instabilitás

II. szakasz(Menopauza) : majd a progeszteronszint tovább csökken, de az ösztrogén is csökkenni kezd. Ezek hatására különböző érzékelhető változások mennek végbe testünkben – Tünetek: hüvelyi, bőr és hajszárazság, koleszterinproblémák, csontritkulás, ízületi problémák

Tünetek már sokkal előbb jelentkeztek, csak nem figyeltünk oda. Egy egészséges nőnél, a vérzés megszűnésén kívül nem szabadna más tünet legyen.

Menopauza minőségei: Száraz, töredezett, szeles, szétszórt, aggodalmas – meleg olajos masszázs, meleg szezámag és olíva olajos ételek. Folyadék és juicok (csak természetes) fogyasztása.

A klimax idején történő gyakorlás kicsit eltér az általános női jóga gyakorlástól. Ilyenkor fontos:

- Fizikai erőnlét megtartása
- Csonterő szinten tartása (csontsűrűség vesztese miatt) izomerő növelése
- Izmok, fascia, szalagok rugalmasan tartása
- Állóképesség erősítése
- Egyensúlyozás gyakorlása
- Idegrendszeri működés kiegyensúlyozása
- Anyagcsere rendben tartása
- Hőhullámok mérséklése
- Léleki hullámvasút minél könnyedebb viselése

Mindezen fizikai változások ellenére érdemes erre az időszakra, mint az életünk egyik csúcspontjára (ahogy a szó jelentése is mutatja).Ilyenkorra kirepülnek a gyerekek, és ez az időszak, amikor az ún életközépi válság történik.Ezt viszont fordíthatjuk sokkal pozitívabb irányba is.Új hivatást találhatunk, megvalósíthatjuk önmagunkat.

„Ne bánkódj azon, hogy idősödsz, mert ez olyan kiváltság, ami keveseknek adatik meg” (Richard Gere),,

A nők igazi élete a menopauza után kezdődik. A társadalomnak igen nagy szüksége van az érett, tapasztalt nőkre.” (B.K.S. Iyengar)

Tünetek:

- Hüvelyi szárazság: Lehet ösztrogén hiánytól ezen a területen, vagy mert az izmok gyengülnek, vagy nem megfelelő a véráramlás erre a területre

Intimtorna, női jóga / E vitamin, szója termékek /Ösztrogén krém vaginálisan!!! / Mandulaolajos, szezámagos irrigálás (csökken nyálkahártya, hajlamosabbá válunk a betegségekre, fertőzésekre), Cikatrídina hialuronát 0,2, Vitagyin C / Premarin hüvely krém szárazság és sorvadás ellen.

- Gyenge libidó: Ha esik a tesztoszteron szint, vagy a mellékvese ki van merülve, vagy ha a méh el lett távolítva, vagy ha vékonyodik a vagina fala.

DHEA pótlás (5 mg esténként), de sokszor nagyobb dózisú izoflavonokat tartalmazó növények, vagy szója is segíthet. Delehet elég a yam gyökér napi 2 db, és esetleg még 1 db Pregnenolone