

Hormonok és menopauza (klimax – csúcspont)



„A nők igazi élete menopauza után kezdődik. Az érett, tapasztalt, bölcs nőknek rendkívül nagy szerepe van a társadalomban”
BKS Iyengar

Lelki oldal

A nyugat sokszor betegséggként kezeli ezt az időszakot, a keleten a nők többsége szinte kellemetlen tünetektől mentesen éli meg a változást.

Fizikai változásra szükség van, hogy ne essünk teherbe, és ne menstruáljunk amikor a test már nem olyan könnyen regenerálódik. Ez is csak egy korszakváltás, mint a pubertás kor, vagy a szülés.

A menopauza jelzi egy küllemmel és bölcsességgel telt korszak eljövételét. Ez a korszak, amikor a munka és a család felelősségének köteléke oldódni kezd, és végre időt fordíthatunk belső életünkre, önmagunk megvalósítására is. Lassanként elengedjük az anyagi dolgokat és felfedezünk új lehetőségeket az életben. Ilyenkor elengedjük készletünket az eredményességre és kényszeres képzeleteinket. Lesz időnk az elmélyedésre, életünk szakaszainak újra gondolására, az esetleges régi vélt és valós sérelmek elengedésére, a tanulságok levonására és az élet más minőségi szinten való megélésére. A belátott tanulságokat, legjobb esetben megosszuk másokkal, így használva fel a társadalom javára és a fiatalok tanítására. Ez idáig alig volt idő arra, hogy egy mély lélegzetet vegyen néha az ember, most van idő visszatérni Önvalónkhöz, a lelkünkhöz, mely tiszta, fénylő és örök. Most megtapasztalhatjuk milyen az életet egy más sokkal bensőségesebb dimenzióból megélni. Van időnk elmélyedni és belátni mi is az igazi természetünk és halálunk után is mivé válunk, így együttérzéssel és bölcsességgel szemlélhetjük a világot.

A menopauza pszichológiája

„Fordított pubertáskor”

Ez időszakban hormonok hatására sok kreatív, szellemi és fizikai energia szabadul fel bennünk, amit jól kell tudni irányítani.

Több Gallup felmérés beszámol arról, hogy ezen időszak hölgyei sokkal jobban érzik magukat szellemileg és lelkileg mint fiatal éveikben. A legtöbb nő 50-60 éves korára teljesedik ki.

100 évvel ezelőtt a nők átlag életkora 48 év körül volt. Mostanra majdnem a duplája lett. Sokan 40 éveikben kezdenek bele második karrierjükbe, 50 éveikben harmadikba.

A hormonváltozás az agyat is érinti. Ilyenkor leesik a „hormon és reprodukció vezérelt fátyol”, és a nőknek élesebb szemük lesz a társadalmi igazságtalanságok ellen, megnő a józan ítéző képességük. Sok kultúrában igazán felelősségteljes pozíciókat, csak olyan hölgyeknek adnak, akik már túlvannak a menopauzán.

Ezen hormonális változásokra újból feléled a fiataalkori alkotó, önmegvalósító tűz, melyet elcsendesítettek magukban a nők, amikor családalapításba kezdtek. Ezt az energiát ha nem irányítjuk, nem éljük meg, ha a status quot választjuk a családi béke, házassága és környezete érdekében, akkor különböző betegségekben nyilvánul meg (depresszió, mellrák, szív problémák).

Ha azonban helyet adsz ősi női bölcsességednek, rászánod magad a régóta halogatott változásoknak, hű maradsz önmagadhoz és élet célodhoz, akkor életed legszebb időszaka lehet ez a korszak. Azonban ehhez néha nehéz, merész döntéseket kell meghoznunk. Általában házasságunkat is meg kell reformálnunk.

A házasságoknak is folyamatos reformáción kell keresztülmenniük, hogy alkalmazkodjanak a felek fejlődési igényeihez. A menopauza alatt sincs ez másképp. Ha a nők homokba dugják a fejüket azzal nemcsak saját testi és érzelmi egészségüket veszélyeztetik, hanem a társukét és a velük élőket is a következő 40 évre.

Az hogy test, lélek, érzelem, szellem hatnak egymásra ma már tény. 50 éves kor előtt jobban viseli a test, ha szellemileg és érzelmileg nem vagyunk mindig egészségesek, de 50 éves kor után szinte rögtön megmutatkozik testi tünetekben az érzelmi és szellemi diszkrépancia.

Ez nem azt jelenti, hogy fel kell adni a házasságot, hanem közösen új szabályokat bevezetni, új alapokat lefektetni, melyek kölcsönösen szolgálják mindkét fél lelki és szellemi fejlődését. Ha ez nem sikerül, akkor kockázatos együtt maradni. És sajnos sokaknak nem sikerül megreformálni, húszas, harmincas éveikre berendezett házasságukat.

Sok nő aki dolgozott magán a menopauza időszakában új vállalkozásba vagy művészeti tevékenységbe kezd. Új mélyebb, izgalmasabb, értékesebb minőségben élik meg életüket.

Harag, érzelmi turbulenciák: A hormonális változások az agy harag, memória, sex, éhség központját is érintik. Ilyenkor sokszor tapasztalunk hirtelen felmerülő haragot, irritációt, vagy jönnek fel olyan memóriák, befejezetlen dolgok, mely heves érzelmeket váltanak ki. Ezeket a magas kortizol vagy a magas vérnyomás tovább fokozza. Ez az érzelmi és lelki tisztulás időszaka is. Fontos, hogy ne elnyomjuk ezeket az érzelmeket vagy haragot, hanem hogy kitisztítsuk, kimentáljuk magunkból, hogy lelkünk szabadabbá váljon. Ha nem így teszünk erős depresszió lehet a vége, mely kihat fizikai létünkre is.

Általában azok a nők tapasztalnak hevesebb tüneteket, akiknél a befejezetlen ügyek már a menarché, gyermekágy idejében is jelentkeztek és ott nem oldották meg azokat.

Ha van valamilyen megoldatlan traumád vagy elnyomott érzelem, a menopauza időszakában biztos újból előkerül majd. Bármilyen erős érzelem, félelem, aggodalom testünk minden sejtjében megéreződik ami bekapcsolta a szimpatikus idegrendszert.

A szervezet hajlamosabb a megbetegedésre, ha folyamatosan nagy eltérés van a szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszer működésében, és ehhez a menopauza időszakában hozzájárul a folyton változó hormon szint.

Ha ilyenkor nem figyelünk oda magunkra, nem szánunk időt testi és lelki problémáink megoldására könnyen lehet a vége autoimmun betegség, cukorbetegség, lupus, hipertensió, rheumatoid arthritis. Hogy milyen betegséged alakul ki, az attól függ melyik a leggyengébb láncszem a testedben.

A lényeg, hogy a jó gondolatok, érzelmek segítik az egészséged, a rossz gondolatok, negatív érzelmek rombolják az immun, ideg és hormon rendszered. Törekednek kell, hogy a jó irányba tereld az életed.

Ne úgy kategorizáld az érzelmeket, hogy jók vagy rosszak. Hanem, hogy a jó érzetek életed a jó irányba viszik, a rossz érzetek, érzelmek figyelmeztető lámpák, melyek figyelmedet igénylik. Ilyenkor vagy a viselkedésed vagy a percepciód kell megváltoztatni.

Az érzetek a legfontosabbak. Ha valakinek stresszes az élete, mégis nyugodt tud maradni a hétköznapi stressz között akkor ő kicsit jobb helyzetben van. Azonban ha nincs is annyi stressz, mégis stresszel, félelemmel, aggodalommal teli éli meg valaki a hétköznapijait akkor biztos, hogy a stressz hormonok folyamatosan túl fognak termelődni, ami ebben az amúgy is hormonok változása miatt egészségileg veszélyeztetett időszakban (rossz diéta, nem kielégítő emésztés, dohányzás, kevés alvás stb) könnyen autoimmun betegségekhez, fertőzésekhez, gyulladásokhoz, rákhoz, súlygyarapodáshoz, vizesedéshez, szívproblémákhoz, tumorokhoz és fentebb említett betegségekhez vezethet.

Ezért nagyon fontos, hogy napirendre térjünk érzelmeinkkel és gondolatainkkal, megtisztítsuk azokat.

Tekintsünk ezekre és testi tüneteinkre mint iránytűk, hogy mik életünk azon területei melyek figyelemre, reformációra szorulnak.

40 utána keleti kultúrákból ismerős kundalini energia is elkezd emelkedni. Egyre nagyobb teret nyernek az élet spirituális dimenziói. De úgy tudunk könnyedén haladni az úton, minél jobban megtisztítjuk testünket, lelkünket.

Társadalmi felelősség

A belátott tanulságokat, legjobb esetben meg osszuk másokkal, így használva fel a társadalom javára és a fiatalok tanítására. Az érett nőknek nagy felelőssége és kötelezettsége van a társadalom egészségének épségének a fenntartásában.

“Amikor egy lelket gyógyítasz magadat gyógyítod.”

Ahogy a gyerekeknek is más feladatai vannak mint a felnőtteknek, ezért egy nagymamának is más feladatai vannak, mint egy középkorú nőnek. Ne versenyezzünk a fiatalabbakkal, hanem irányítsuk, segítsük őket. Minden korszaknak megvan a saját feladata az életben.

Meditáció:

A menopauza után a meditáció is sokkal könnyebbé válik, tudatosabbak leszünk, elménk letisztul, más néző pontból tapasztaljuk az életet.

Filozófia

Vágyak:

Az indiai filozófia úgy tartja, h nem az eredendő bűn miatt születünk újjá, hanem egész egyszerűen azért mert vágyaink vannak.

Az az ember érett meg a megszabadulásra a Bhagavad Gita szerint:

- Nem panaszkodik
- Semlegesen tűri hideget, meleget, szomorúságot örömet, dualításokat
- Vágytalan

A hindu filozófia azt mondja h egy utcaseprő is megvilágosodhat, ha nem vágyik arra, h bankigazgató legyen.

Ezért nagyon fontos, h az emberi vágyak legyenek időben kiélve, feldolgozva. Ha nem újból le kell születnünk, h kiéljük megtapasztaljuk őket.

A nyugaton sajnos az jellemző hogy vágyakozunk, és vágyaink érdekében teljesítünk néha munkát, vagy úgy próbáljuk elérni vágyainkat, h meg sem dolgoztunk igazán értük.

Mesterem erre azt mondja, hogy aki úgy jut előnyökhöz, hogy nem dolgozott meg értük, az az univerzum szemében olyan, mint az áldozati állat, akit azért hizlalnak, h utána feláldozzák.

A keleti filozófia ezzel szemben azt mondja, h először minden életszakaszban becsületesen teljesítsd családdal, munkáddal, társadalommal szembeni kötelezettséged, végezd a szertartásokat és ezek megadják az eszközöket, hogy helyes úton ki tud élni vágyaidat.

Úgy tartják, hogy a hétköznapi embernek elég csupán kötelezettségeit jól teljesítenie, és ezen tapasztalatok által élete végén megvilágosodhat, tudati szintjétől függően.

A vágyainkat erőszakos módon nem lehet elnyomni. Vagy keményen dolgozunk értük, hogy legyen lehetőségünk megélni azokat, vagy a meditáció, tapaszt tűzében átminősítjük azokat.

Folyamatos tisztulás

A gyakorlás legfőbb célja a testi és lelki tisztulás. Csak a tiszta ember képes a megszabadulásra. Akinek erkölcsi, szellemi felkészülés nélkül elkezdi emelkedni a kundalini energiája, anélkül, hogy fel lenne készítve rá, könnyen állati sorba csúszhat vissza. Ilyen emberekből lesznek a szatírok, csalók, pszichopáták.

A menopauza korszaka is egy tisztulási folyamat, mely felkészít a magasabb energiákra. Akinek viszonylag egyensúlyban volt az élete a menopauza előtt, az kevés tünetet tapasztal majd, aki túldolgozta magát, nem foglalkozott magával stb., annak ezen finom hangolódású időszak is nehezebb.

A menopauza időszaka előtt még lehetnek ártó gondolataink, összeveszhetünk szomszédainkkal stb., a menopauza korszaka után az univerzum már jobban bünteti, ha ilyen alsóbb csakrás tevékenységekbe bonyolódunk.

Ezért fontos, h elengedjük, megbocsássuk régi sérelmeinket, feloldjuk nézeteltéréseinket, gyakoroljuk az elfogadást, a toleranciát, az együttérzést és a bölcsességet. Békéljünk meg a múlttal, fogadjuk el a jövőt.

Nagyon fontos a folyamatos lelki, elméleti és érzelmi tisztulás, mert így kerülhetünk közelebb a lelkünkhöz.

Az egyik buddhista mester mondta, h a megvilágosult embernek nincsenek befejezetlen ügyei, kifizetetlen számláit elvarratlan történetei.

A fenti hozzá állást a saját magunk és tisztán látásunk érdekében kell gyakorolni.

Fontos a karma égető cselekedetek végzése, tisztánlátásunk erősödése miatt:

1. Tapasz (hosszú időn keresztül, áldozatokkal telve végzett cselekvés)
2. Koncentráció, meditáció, ima
3. Áldozat hozatal mások érdekében, lemondás valamiről
4. Szolgálat
5. Elengedés, lemondás, alázat
6. Félelmek, blokádok feloldása
7. Patanjali 8 ágú jóga
8. Ellenséget, legjobb barátként kezelni
9. Nem reagálás
10. Tiszta vágyaktól és haragtól mentes megfigyelés
11. Egyenlően viselkedni baráttal, ellenséggel, haragossal
12. Önfegyelem

Halál

Halálunk érdekében a legjobb amit tehetünk, ha kiegyenlítjük magunkban a három energiát. Rajasz, Szattva és Tamasz. Vagy túlságosan aktívak, kiáramlóak, tevékenyek vagyunk, vagy tompák és lusták. Ez az életünkre is igaz. Életünk összes baja abból adódik, h kibillenünk az egyensúlyból. Ilyenkor elvesztjük a kapcsolatot a felsőbb energiákkal és nem vagyunk képesek a kapcsolódásra. Ilyenkor félünk, érzékelünk kiszakítottságot.

Mesterem kedves mondása, hogy amikor még fogatlanok vagyunk az univerzum áldásában részesülünk, amikor már fogatlanok vagyunk, akkor úgyszintén, a köztes időben, meg nekünk kell valahogy magunkról gondoskodnunk.

Egységtudat akkor vész el, ha elkezdünk magányosan, érzékszervektől vezetve gondolkodni és cselekedni. Ilyenkor elfeledkezünk eredeti állapotunkról és belesüllyedünk az anyagba. Ilyenkor elveszítjük belső védettség teljes állapotát. Külvilágban keresünk kapaszkodókat, de az mindig csalódáshoz vezet. Elfeledkezünk, hogy soha nem szűnünk meg létezni, hanem Sat, Chit Ananda vagyunk. Fény, szeretett és intelligencia, csak anyag rárakódik.

Továbbá fontos, hogy a megvilágosult, útra kész embernek nincsenek befejezetlen dolgai, kifizetetlen számlái, félbehagyott elintézetlen dolgai, lezáratlan kapcsolatai.

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 felelősséget 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 ciklikusságát, 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 (nagy százaléka a hölgyeknek már IR-es ebben az időszakban, először ezt kell rendbe tenni)
- 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)
- belek, mikrobiom, vese, máj rendbetétele, mert fontos szerepük van az inaktív hormonok aktív hormonokká alakításában
- régi traumák sérelmek feldolgozása
- életcél, kapcsolatok megreformálása
- az étkezés az egyik legfontosabb faktor hormonjaink minősége szempontjából

Itt van néhány egyszerű életviteli tanács:

Étkezés 4 pillérje:

- Vércukor stabilitás (jó minőségű szénhidrát, pl. Glikémiás index: barna kenyér 28/ 100 g, édes burgonya 8 / 100 g)
- Fehérjebevitel (1 – 1,2g/ kg)
- Rost bevitel: Lassítja felszívódást. Fölös ösztrogént, hormonokat, méreganyagokat segít megkötni és kivezetni a szervezetből. Vastagbélben rövid szénláncú zsírsav, mely támogatja immunrendszert, hozzájárul bélrendszer egészséges működéséhez, mikrobiom fenntartásához. (babokat, hüvelyeseket csak kuktában, szaponin miatt)
- Étkezési ritmus

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 kiegyenlítettségét) pár hónapig, utána pár hét szünet

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 őrölt lenmag, saját kenyér készítése sok maggal, napi néhány szem dió, mák olaj stb.)

Igyál 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 változókör 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.

Vizsgálatok, melyeket érdemes lehet elvégezni:

- Női hormonpanel (LH, FSH, progeszteron, ösztadiol, DHEA)
- Estronex2/16
- Omega 3/6 index (szív és érrendszeri rizikók, inzulin dinamika, gyulladásos folyamatok, membrán fluiditás)
- éhgy. glukoz, insulin, HOMA, HbA1c, (terheléses cukor 0, 60', 120')
- Ferritin, transferrin szaturáció
- TSH, T3, T4, rT3, anti TPO, anti TG
- Homocisztein, Leptin, D vitamin, CRP, folsav, B12
- összkoleszterin, HDL, LDL, triglicerid – (Lp(A), Apo(B), zsírsavprofil)
- GOT, GPT, GGT
- Testösszetétel mérés
- Csont sűrűség mérés (DEXA)
- Nyaki erek (carotis), doppler, uh, vizsgálat, Coronaria Ct
- Fruktóz intolerancia

Estronex vizsgálat: Fontos vizsgálat. Megmutatja vizeletből az ösztrogén metabolitok mennyiségét és hogy az ösztrogén metabolizmus hogyan zajlik a szervezetben. Rámutat a metilációs kapacitásra, COMT értékére (olyan kulcs enzim, mely a káros ösztrogén metabolitokat metilálja, ártalmatlanítja. Ha jó a COMT érték, kevesebb DNS károsodás, kisebb hormonális kockázat és jobb az idegrendszeri egyensúly. Ha nem jól működik ösztrogén dominanciás tünetek vannak jelen, illetve szorongás, ingerlékenység, és megnő a daganat rizikója (pl. emlőben).

Metilációs folyamatokat támogatása: B12, Folsav, B6, kolin, Mg, quercetin, zöld tea(EGCG), brokkoli csíra (szulforafán), indol 3 karbinol,

Omega 3/6 index: Általában kevés az Omega 3 bevitelünk. Az Omega 3 gyulladás csökkentő, az Omega 6 gyulladás fokozó. Telített és telítetlen zsírsav értéke kihat membrán fluiditásra. Ha valakinek a

membrán fluiditása nem megfelelő, akkor az azt jelenti, hogy merevebbek lesznek az érfalak, ilyenkor az inzulin jel átvitel nem lesz annyira hatékony, tehát nem lesz képes az inzulin a sejtekbe olyan hatékonyan beépülni.

Omega 3,9-ban gazdag ételek: Lazac, makréla, hering, pisztráng, tőkehal máj (heti 3X fogyasztás), avokádó, lenmag, olíva bogyó, olíva olaj makadámdió, napi 5 – 6 szem dió

AGE-k és mTORC-1: Glikációs végtermékek, ami annak a mérőszáma, hogy mennyi káros anyag van a szervezetünkben. Ezek termelődnek a szervezetünkben is endogén módon, azáltal, hogy milyen a szénhidrát anyagcsere és hogy a vércukor mértéke milyen gyakran magas és mennyi ideig. Megmutatja azt, hogy hogyan öregedik a szervezet. Minél magasabb ennek az értéke, annál felgyorsultabbak az öregedési folyamatok. Kívülről étkezés és ételkészítési technológiák által tudjuk bevenni. Minél nagyobb hőhatásnak, minél hosszabb idejű sütésnek, grillezésnek teszünk ki egy ételt, annál több káros anyagot juttatunk be a szervezetbe. Helyezzük előnybe a párolást, főzést, gőzölést.

Minél magasabbak a glikációs végtermékek a szervezetben, annál inkább jelennek meg olyan vazomotoros tünetek a szervezetben, mint a hőhullámok.

mTORC-1 olyan fehérje komplex, mely a sejtek növekedési folyamatait szabályozza, például izom építést és regenerációt. De ha túl sok van belőle, pont ellentétes hatást válthat ki, illetve a sejtek proliferációját, sejt burjánzást és daganat képződést.

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 hétköznapijait.

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 megnem 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, h azok a nők akik érzelmileg feldúltabbak, lelki terheket cipelnek, elégedetlenek életükkel, nem ott tartanak az életükkel ahol szeretnék, kihasználva érik 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 koncentrált, ami elenyésző része a menopauzális egészségnek, és nem is mindenkinek válik be. A petefészek 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. Adva 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 ujjlenyomat. 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 vagy fluktuáció tünetei:

- Hőhullámok
- Éjszakai izzadás, álmatlanság
- Szívdobogás
- Hüvely szárazság
- Hangulat ingadozás, ingerlékenység, depresszió
- Értelmi köd
- Gyakori vizezési inger
- Fejfájás, migrén
- Hüvely és húgyúti fertőzések
- Inkontinencia
- Fokozott éhség, testsúly növekedés
- Hüvely fal elvékonyodása
- Ízületi fájdalmak, izom fájdalmak, váll problémák, arthritis
- Fáradtság, szédülés, fejfájás
- Fájdalmas sex, csökkent libidó
- Száraz bőr, száradó, sorvadó nyálkahártyák
- Csont sűrűség csökkenés (megelőzhető ha sikerül a szintet estradiol 65 pg/ml vagy magasabb szinten tartani)

Az ösztrogén és az inzulinérzékenység kapcsolata

Az ösztrogén nagy szerepet játszik a vércukorszint szabályozásában, ezért az ösztrogén hullámvasútja az alábbi problémákhoz vezethet:

- Inzulinrezisztencia kialakulása vagy súlyosbodása
- Fokozott cukor utáni sóvárgás és hirtelen vércukorszint-ingadozások
- Megnövekedett hasi zsír lerakódás

Mit tehetsz?

- Támogasd az inzulinérzékenységet napi mérsékelt intenzitású mozgással (például séta, jóga, erősítő edzés).
- Fogyassz fehérjében gazdag reggelit, hogy elkerüld a vércukorszint gyors ingadozását.
- Kerüld a finomított szénhidrátokat és a túlzott alkoholfogyasztást, amelyek ronthatják az inzulinérzékenységet.

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, h 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 hétköznapiok 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.

Az ösztrogén befolyásolja a pajzsmirigy hormonok szállítását és hasznosulását, így az ingadozó ösztrogénszint pajzsmirigy-alulműködéshez hasonló tüneteket okozhat, mint például:

- Krónikus fáradtság
- Koncentrációs problémák

- Hidegérzet
- Hajhullás és száraz bőr
- Megmagyarázhatatlan súlygyarapodás

A progeszteron támogatja a pajzsmirigy működését, ezért a bioidentikus progeszteron pótlás segíthet az anyagcsere stabilizálásában és a fent említett tünetek csökkentésében.

A progeszteron terápia növelte a szabad tiroxin (T4) szintjét, ami a pajzsmirigy működésének javulására utal. Ez különösen fontos, mivel a pajzsmirigy hormonjai kulcsszerepet játszanak az anyagcserében és az energiaszint fenntartásában.

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 petefészkek 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
- Lelki 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 / Homoktövis olaj PharmaNord, E vitamin, szója termékek / Ösztrogén krém vaginálisan!!! / Mandulaolajos, szezámogatos irrigálás (csökken nyálkahártya, hajlamosabbá válunk a betegségekre, fertőzésekre), Cikatrídina hialuronát 0,2, Vitagyn 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 (5-10 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 (Swanson). A rendszeres ásana gyakorlás és ösztrogén krém is segíthet a vékonyodó hüvelyfalnál.
- A menopauzális genitourinális szindróma (GSM) a változókorban fellépő ösztrogénhiány okozta krónikus, gyakran aluldiagnosztizált állapot, amely a posztmenopauzás nők 40-90%-át érinti. A csökkenő hormonszint miatt a hüvely, a szeméremtest és a húgyutak szövetei elvékonyodnak, ami hüvelyszárazságot, égő érzést, fájdalmas közösülést és húgyúti panaszokat (pl. vizelési inger, fertőzések) okoz. Ösztradiol hüvelyi úton alkalmazva nagyon hatékony megoldás lehet.
- Húgyúti felfázás vagy vaginális bakteriális fertőzések: általában ösztrogén hiánytól. Sokszor elmúlnak ha heti 2 -3 alkalommal 1-2mg természetes tesztoszteron vagy ösztrogén krémmel lubrikáljuk a hüvelyt. Intimtorna is sokat segíthet. Valamint napi 2 evőkanál őrölt lenmag sok vízzel vagy joghurtban vagy egyéb izoflavinokat tartalmazó növények nagy mennyiségben.
- Száraz bőr: A korrallal a bőrünk szárad és vékonyodik. Heti olajos masszázsok, erős antioxidánsok proantocianidin oligomer vagy oligomer procianidin, C, E vitamin, glutation, jó minőségű kollagén, belülről sok sok esszenciális zsírsav, fitoösztrogének
- Érzelmi és lelki instabilitás (Kreativitás, élet átgondolása, fiatalok mentorálása, önkénteskedés) Orbáncfű tea depresszió ellen
- Emésztés gyengülése: Méregtelenítő jegyzet, Ájurvéda jegyzet
- Fibróma: legtöbbször ártalmatlanok, de ha erős vérzéssel járnak érdemes eltávolítani műtét után.
- Súlycsökkenés, akupunktúra, gyógynövények, speciális diéta, természetes progeszteron mind segíthetnek

- Erős vérzés: A nők nagy részénél áll fenn, ahogy relatív ösztrogén dominancia lép fel a menopauza közeledtével. Bármilyen stresszfactor (étel, munkahely, érzelmek, túlhajsztóság, harag, kialvatlanság) is fokozhatja. Lehet fibrómától vagy adenomiózistól.
- Érdemes ilyenkor megkérdezni magunktól, hogy mitől szívárok el a vérünk, az életerőnk? – Munka, párkapcsolat, befejezetlen dolgok stb.
- Tejtermékek és állati fehérje termékek drasztikus csökkentése, növényi étrend, gyorsan felszívódó szénhidrátok kiiktatása, Mg, Omega 3, C, D, E vitamin, B komplex, vas pótlása, rutaszkorbin, nem szteroid gyulladáscsökkentők (NSAID-ok) (pl. ibuprofen)
- Migrén: Izom merevség, oxigén hiány - Jóga, meditáció, masszázs, légzés figyelés, progeszteron is segíthet, mert lehet gyorsan változó hormonok miatt van, akupresszúra
- Krónikus fáradtság: B komplex, D vitamin, Omega 3, glucosamin, természetes progeszteron, jó minőségű liget szépe olaj
- Mellfájdalom, mell érzékenység: Progeszteron krém, lehet jódhánytól, B vitamin komplex, jó minőségű esszenciális zsírsavak EPA és DHA (1,000 - 2,000 mg 1x vagy 2x naponta)
- Súlynövekedés + zsírréteg: Metabolizmus csökken, főleg has körül viszcerális haj veszélyes (diabetes, rák, gyulladások, érfal lerakódás) Fontos, hogy ilyenkor ne erős mellékvesét megerőltető, korizolt termelő edzést végezzünk, mert az nem fogyaszt.
- (Időszakos böjt – 8 óra evés 16 óra böjtölés, keto, paleo diéta, étrend beállítás dietetikusod.hu, 4 stop étel elhagyása, sok zöldség, alacsony GI ételek, vitaminok, króm, pro biotikum, esszenciális zsírsavak stb.)
- Érelmeszesedés: K2D3 vitamin, galagonya, fagyöngy, fokhagyma, bodza, fekete áfonya, apróbojtorján, tyúkhúr, aranyvessző tea
- Ízületi fájdalmak: Ösztrogén és ezzel együtt kollagén csökkenéssel, + túlsúly és vizesedéssel főleg a térd és gerincoszlop területén (Babérlevél kúra, kurkuma kúra, máj és vese folyamatos tisztítása) – Kollagén peptid Gal termékek, ízületi gyulladásra Osteolife, gesztenyekrém
- Osteoporosis: alacsony csontsűrűség, menopauza után átlag 0,4 % al csökken évente a csontok sűrűsége. Mákolaj napi 1 evőkanál, komolyabb esetekben napi 2 evőkanál. Foszfát és állati fehérje mentes táplálkozás. Tojáshéjat sütőben 200 fokon 2-3 percig fertőtleníteni, majd ledarálni 2-3 hetes kúra napi 1 kiskanál. Calcium gluconate injekció komolyabb esetekben. És sok sok napsütés és sok sok fitösztrogén.
 - D-vitamin – elősegíti a kalcium felszívódását és támogatja a csontanyagcserét.
 - K2-vitamin – szabályozza a kalcium eloszlását a szervezetben, így segíti a csontok erősítését és csökkenti a meszesedést az ereken.
 - Magnézium – létfontosságú ásványi anyag, amely támogatja a csontok ásványianyag-tartalmának fenntartását.
 - Súlyzós és rezisztencia edzések – a súlyterheléses mozgás bizonyítottan fokozza a csontépítést és lassítja a csontvesztést.
 - Kalciumbevitel egyensúlyban tartása – fontos, hogy ne csak kalciumot szedjünk, hanem figyeljünk annak megfelelő felszívódására és hasznosulására is.

- Magas koleszterin + szív és érrendszeri betegségek: Menopauzáig véd ösztrogén HDL (pozitív hatású koleszterin), mely artériákat védi a lerakodástól
- Magas vérnyomás – Fehér fagyöngy kiegyenlítésre
- Hangulat ingadozások: Sok változás, ambíciók elvesztése, szorongás – Ideális esetben előre tervezés
- Szója termékek / Diéta mellyel egész nap kiegyenlített a vércukor szint / Természetes progeszteron / Macskagyökér
- Hőhullámok: Nagyban befolyásolják a minket ért stressz hatások, a súlyfelesleg és a dohányzás. Továbbá a kávé, a cukor, a fehér kenyér, a sör és a bor, a gyorsan felszívódó szénhidrátok is fokozhatják.
- Mély hasi légzés / rendszeres relaxáció, meditáció (90% hatékonyság) / jegyezd fel mi váltja ki / progeszteron krém vagy tableta / 45 – 160 mg izoflavonokat tartalmazó növények pl. lenmag/ szója termékek / réteges ruha / hideg víz vagy juice amikor érzed, hogy közeleg / 400-800 mg E vitamin naponta / növényi olaj, teljes kiőrlésű gabona, magok / gamma linolénsav (boragó olaj), málna tea 2 X naponta / Kókusz tej olaj hűtő hatású / orvosi zsálya
- Álmatlanság: Melatonin, Mg, fekete cseresznye lé, megfelelő testmozgás naponta, meditáció lefekvés előtt
- Hajhullás: Masszírozd a fejbőröd naponta gyömbérlével (nyers gyömbérrel dörzsöld át a hajas fejbőröd) / avokádóval (pakolást készíthetsz szétnyomkodott avokádóból) / Használj csalán, vagy bojtorjánsampont. / Fogyassz olajos magvakat, hüvelyeseket / Kollagén, jojoba olaj, ricinus olaj külsőleg és belsőleg is esszenciális zsírsavak.
- Vízajtás: Méregtelenítő jegyzet, de folyamatos gyömbér és gyermekláncfű tea a leghatékonyabb
- Hajhullás: fej masszázis naponta. Gyömbérlé vagy avokádó pár órára, vagy éjszakára. Enni diófélék, fekete bab, olajos magvak. Csalán vagy nagy bojtorján sampon 3 hónapos kúra: 1 hó Macskakarom kapszula 2x1 / 1 hó Oregánó olaj kapszula / 1 hó 2x20 grapefruit csepp
- Érelmeszesedés: galagonya, fagyöngy, fokhagyma, bodza, fekete áfonya, apró bojtorján, tyúkhúr, aranyvessző tea
- Vízajtás: csalán, bodzavirág, gyömbér tea, keserű uborka, görögszéna magja, nyírfafa víz, tejoltó galaj tea – petrezselyem, keserű uborka, görögszéna mag, gyömbér, B6 vitamin 500 mg természetes vízajtó
- Emésztés javítása: útifű maghéj, fűszerek (kömény, koriander minden étkezéshez), teák, párolt fahéjas alma reggelire, Almaecet: (1 evőkanál bio almaecet 3-4 dl vízben, és reggel éhgyomorra) Puffadásra és emésztési zavarokra is. nauti, vajrasana, sfinx, malasana, farokcsont – szeméremcsont – has
- Hisztamin intolerancia: Csökkentsd a hisztamin- és hízósejt-aktivációt

A magas ösztrogénszint fokozhatja a hisztamin-érzékenységet, ami hozzájárulhat az allergiás reakciókhoz, migrénhez, bélrendszeri problémákhoz és hangulatingadozásokhoz. A hisztaminszint csökkentésével ezek a tünetek enyhíthetők.

Jó éjszakai alváshoz (Rendkívül fontos helyes alvó rutin kialakítása)

A helyes cirkadián ritmus kialakítása és fenntartása rendkívül fontos. Testünk minden sejtje úgy van felépítve, hogy a napszakok ritmusát kövesse. Ha nem így teszünk rövidesen számíthatunk metabolikus, hormonális, kognitív, érzelmi, mikrobiom és emésztési problémákra.

- Alvás minden nap egy időben
- Természetes progeszteron (tabletta vagy krém) – Hangulatot is javítja
- DHEA 5 mg délután
- Glicin aminosav származék
- Semorelin injekció (Növekedési hormon rendbetételéhez) Anövekedési hormont természetes úton időközi böjttel (este és reggel 8 között böjt pl.) , sporttal, izomtömeg növekedésével és helyes táplálkozással is növelhetjük
- Mg, CBD olaj
- Piros fény lakásban, zöld és kék fény mellőzése
- Mézes tej
- 1 óra teljes csend lefekvés előtt
- Szemek megnyugtatótatása, test (főleg nyak hátsó részének lazítása)
- Melatonin (Gal termékcsalás), Nervenpflege
- Levendula illóolaj
- Citromfű, levendula, macskagyökér tea / Orbáncfű tea (epeköre és szívgyógyszerekkel nem) természetes antidepresszáns
- Meleg fürdő
- Teljes csend és sötétség a hálóban
- Írd egy naplóba lefekvés előtt miért vagy hálás
- Meleg masszáz szezámolajjal, vagy Ricinus olajjal bekenni magunkat lefekvés előtt

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

Amikor a tünetek halmozottan jelentkeznek, méreganyagok felhalmozódására utal a testben. Ilyenkor fontos az alapos méregtelenítés, és folyamatos méregtelenítő technikák (2 előadás) beiktatása a napi rutinba, életvitelünk átgondolása.

Az egészséges táplálkozás a legfontosabb. Nagy valószínűséggel kalcium, magnézium valamint C, D, E és B5 (ösztrogén stimuláns), B6 vitamin hiányos a táplálkozás. (Táplálék kiegészítők helyett táplálékból töltsük fel testünket ezen tápanyagokkal)

A táplálkozásnak három alapvető étel csoportot kell tartalmaznia: Magok (esszenciális zsírsavak) és gabonák, zöldségek és gyümölcsök. A rügyek, a nyers zöldségek, az olajos magok, mind gyors pozitív hatást hoznak.

Fontos a kortizol és vércukor szint karban tartása, valamint a máj és vese rendszeres tisztítása.

Ne antidepresszánsokkal, nyugtatókkal és HRT vel kezeljük a tüneteinket és hangulatingadozásunkat.

A hormon terápiákról (HRT) megoszlanak a vélemények, és általában nem a jó irányba. A legújabb kutatások azt állítják, hogy progestint és proveraát ne alkalmazzunk. ezek található meg a fogamzásgátlókban is.

Amit ajánlanak bioidentikus progeszteron, barátcserje vagy yam gyökér, valamint premarin ösztogén, de ne tabletta (ha lenyeljük a gyulladáskeltő ösztrogéná alakul és növeli a tesztoszteronszintet és az SHBG-t, ami 85 alatt az egészséges), hanem testkrém, injekció vagy hüvelykrém formájában.

A tapasztalat, hogy minden hölgynek egyénileg kell kikísérleteznie a megfelelő terméket és mennyiséget. A pregnenolonéról, dhea, bioidentikus progeszteron, premarin jók a visszajelzések.

De van akinek szimplán a gyógyteák (cickafark – palástfű, hölgyi tea, szűros gyöngyajak, zsálya, vöröshere) is bevált, vagy a ligetszépe olaj.

Változókori hízás (főleg viscerális hasi hízás)

Lelassult anyagcsere és hormoningadozás miatt hízunk ebben az időszakban (ösztrogén csökken, kortizol, inzulin nő). Ösztrogén hormon csökkenése következtében nő az étvágyunk és megváltozik a zsírsejteknek az anyagcseréje, a lipáz enzim csökken. Így megváltozik a zsír elosztása a testen, általában megnő has tájékon és megnő zsigeri zsír lerakódás (belső szervekre rakódik le). Ennek komoly egészségügyi kockázata is van. Megnő a szív és érrendszeri betegségeknek, a 2 típusú cukorbetegségnek, magas vérnyomásnak, különböző gyulladásos megbetegedéseknek és néhány típusú ráknak is a rizikó faktorra.

Általában az izomtömeg is csökken, amivel egyenes arányban csökken az energiafelhasználás is. Ezért nagyon fontos odafigyelni az izmoknak a rendszeres visszaépítésére. Nem szabad kevesebbet enni, mert akkor tovább lassul az anyagcsere.

Ebben a korban általában kisebb nagyobb mértékben az inzulinra is rezistens a nők nagy része. Így fontos az inzulin szint rendezése.

Továbbá a mikrobiomunk is jelentősen megváltozik amikor az ösztrogén csökkeni kezd.

Változatlan táplálkozási szokások mellett, lelassult anyagcserével, kevesebb aktivitással óhatatlanul lerakódik a zsír.

Fontos a stresszmentes élet kialakítása, mert ha magas a kortizol a hízás biztos. Lehet, h korábban is magas volt a kortizol, de addig ellensúlyozta az ösztrogén. Érdemes a pajzsmirigyet is kivizsgáltatni.

Bővebben a Fogyról, a méregtelenítő jegyzetben és itt:

https://www.youtube.com/watch?v=S85fMZMsgY4&t=292s&ab_channel=%C3%81rp%C3%A1dh%C3%ADdXIII.ker.Elevenyoga és https://www.youtube.com/watch?v=sF-25J3R1y4&t=229s&ab_channel=%C3%81rp%C3%A1dh%C3%ADdXIII.ker.Elevenyoga

Korai menopauza okai:

- FSH és LH emelkedett szintje
- Xenoösztrogének, vegyszerek, kozmetikumok, tisztítószer
- Stressz
- Helytelen táplálkozás (adalékanyagok, vitamin és ásványi anyag éhezés, gyulladások)
- Hormonális zavarok
- Gyógyszerek, fogamzásgátlók (antidepresszáns, nyugtatók, kedélyjavítók, szteroidok)

- Örökletes hajlam

Menopauza és női bajokra természetes gyógymódok

A menopauzás tüneteket lehet csökkenteni, vagy szinte teljesen hatástalanítani megfelelő táplálkozással, étrend kiegészítőkkal, fegyelmezett mozgás kultúrával, stressz csökkentéssel, megfelelő pihenéssel, bioidentikus hormonokkal.

Menopauza és női bajokra természetes gyógymódok

- Megelőzőként: D vitamin, Magnézium, Szelén (antioxidáns és sejtvédő, Magyarországon nagyon gyér szelén ellátottság), Bioaktív kék jód, Omega 3, DHA
- Személyre szabottan: Vas, Inozitol, Króm, Kollagén pótlás - BioSil, Melatonin időszakosan
- Saját kenyér sütése és rendszeres fogyasztása: Saját kenyér készítése rozs liszttel és különböző magokkal (len, napraforgó, szezám, útifűmag, kendermag, chia, tökmag, köles őrlemény stb.) pótolja a legtöbb hiány betegséget
- E vitamin: Menopauza idején szükségünk lehet E-vitaminra, amely csökkenti a hormoningadozások miatt kialakult szabadgyök-képződést, de emellett enyhíti a mellfeszülést, a hüvelyszárazságot, és a bőr állapotán is sokat javíthat. Sok esetben napi 50-100 U E vitamin elmulasztja a hőhullámokat és az éjszakai izzadást. (Ha esetleg hormon terápiára kerül sor, ne alkalmazza együtt a kettőt)
- Gyömbér minden mennyiségben. Hőhullámok ellen is reggeli gyömbér tea. Puffadásra, emésztésre gyömbér – kömény tea.
- Cékla, narancs, zeller és répalé (csak természetes) napi 2X-3X
- Boragó olaj (Gamma linolénsav, GLA): Előnyös a menstruációt megelőző időszakban és a klimax alatt előforduló tünetek enyhítésére. Vízhajtó.
- Őrölt lenmag: Fitoösztrogén, akár magas, akár alacsony az ösztrogén beszabályozza. Emellett kitűnő esszenciális zsírsav és májméregtelenítő.
- Don quai (Angyalgyökér): csökkenti a menstruációs panaszokat, valamint kiegyensúlyozza az ösztrogén-progeszteron arányát, csökkenti hőhullámokat, súlyvesztésre és vízháztartás szabályozására
- Ligetszépe olaj (Evening primrose oil): Fogysra, menstruációs panaszokra, menopauza tüneteire, táplálja a körmöket, fejbőrt, és a haját
- Galagonya: Kontroll alatt tartja a szívritmuszavart. Tágítja a koszorúereket, csökkenti a szívinfarktus kockázatát.
- Jam gyökér: Női problémák, menopauza tünetegyüttes enyhítése, menstruációs fájdalmakra.

- Kék indiángyökér: A méhizomzat stimulálásával elindíthatja a menstruációt. Csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazható!
- Poloskavész: hőhullámok mérséklésére, enyhítésére, hüvelyszárazság és egyéb változókori tünetekre. Mérsékli csontvesztést.
- Sepia homeopathia: Női és hormonális problémákra
- Barátcserje: Menstruációs ciklus szabályozására, termékenység fokozására, menopauza tünetek enyhítésére.
- Vöröshere: Női problémák, menopauza tünetegyüttes enyhítése, menstruáció szabályozására.
- Licorice (Édesgyökér): Stressz kezelésére, női problémák
- Méhpempő, propolisz, virágpor: menopauza tünetek enyhítésére, hangulatingadozásra
- Őrölt lenmag 2 kanál naponta, pár szem dió: Hormonháztartás kiegyensúlyozására. Omega zsírsavak.
- Kendermag: Számos ásványi anyag is megtalálható, mint például kalcium, vas, foszfor, magnézium, kálium, cink, mangán és réz. Ezenkívül E-vitamint és B-vitaminokat (B1, B2, B3 és B6) is tartalmaz.
- Kendermagolaj: A kendermagolajban lévő GLA (gamma-linolénsav) hasznos a menstruáció előtti panaszok (PMS) enyhítésében. Növeli a prostaglandin képződését, és segíti a gyulladások csillapítását. A kendermagból készült olaj az egyetlen étkezési olaj, amely tartalmazza ezt az értékes összetevőt. A GLA jótékonyan hat a neurodermitis-re, segít az ízületi gyulladások, és a cukorbetegség-eredetű idegbántalmak enyhítésében.
- Öregedésgátló agymix kis tálba: dió, fenyőmag, szezám, tökmag, goji, sárgabarack, áfonya
- Fitoösztrogének: vöröshere, lenmag, kékszőlő
- MACA: A macagyökér széles körben használatos hormonháztartást kiegyensúlyozó hatása miatt: menopauza esetén segít csökkenteni annak gyakori kellemetlen tüneteit. Férfiaknál és nőknél is energizáló tonikként és libidó növelő szerként hat.

Természeteshormon pótló készítmények: Biocom Yam gyökér és DHEA, Remifemin, Klimax Mix, Magister Dostar Menovit Forte, Femicin Phytohormon (Enbiensa),

A HRT hormon pótlás hosszú távú alkalmazása mellrák, szívbetegség, stroke és vérrögösödés kockázatát növelte.

Étkezés általában

- Mindig étel előtt zuhanyozz, ne utána
- Reggel igyál meleg vizet, ha lehet egész nap
- Fehér liszt, fehér cukor stop

- Csökkentsd tejterméket
- Reggel sós, este édes
- Gyümölcsöt mindig külön étkezéstől és max. 2 gyümölcsöt egyszerre
- Azt edd, amire a kiválasztásod jól reagál és ne azt, amit a szád kíván
- Edd az ételt úgy, mint a gyógyszert, és ne a gyógyszert úgy, mint ételt
- Figyelj a napi tisztulásra és mértékletességre
- Hideg stop (hideg ital, jégkrém)
- Feldolgozott, mélyhűtött, többször felmelegített étel stop
- Csíra minden mennyiségben, főleg lucerna és búzacsíra

Emésztési tűz serkentése: Ájurvéda szerint minden betegség arra vezethető vissza, hogy az emésztésünk és kiválasztásunk nincs rendben, felhalmozódnak a mérgeanyagok a testben.

Fűszerek: koriander, kurkuma, kömény, édes kömény, bors, etc.

Nagy jelentősége van az A vitaminnak, a B-komplexnek, a C-, D- és E – vitaminoknak. Legtöbb esetben szükség van kalcium, magnézium és néhány más anyag pótlására.

E vitamin fontos mert stabilizálja ösztrogén szintet. Jó hatású alvászavarok, érzelmi instabilitás, ingerlékenység, szívdobogás és légszomj ellen.

Természetes ösztrogének: répa, szezám, szilva, kékszőlő, lucerna csíra, fokhagyma, lucernarügy, tök, édeskömény, lenmag, lóhere, hererügy, alma, zöldbab, komló, rebarbara, rozs, szójarügy, cékla, fejes káposzta, retek, édesgyökér, meggy, papája, olíva, kukorica, petrezselyem, száraz borsó, uborka, burgonya, jamgyökér.

A – Vitamin • tejtermékek • répa • zöldfélék • zsázsa • petrezselyem • sárgabarack • lucernarügy • pollen Hatásköre • szem • bőr • nyálkahártyák • hõhullámok	B₁ – vitamin • sörélesztõ • búzacsíra • dió • rizskorpa és szemes gabona • csíráztatott magvak és rûgyek Hatásköre • idegrendszer általában • idegrendszer, érzelmi instabilitás, alvászavarok • szorongás, stressz • depresszió • isiászideg gyulladása	B₂ – vitamin (riboflavin) • búzacsíra • szemes búza • szója • gomba • dió • sörélesztõ • csíráztatott lucernamag • tejtermékek • pollen Hatásköre: • bőr (ráncok, ekcéma) • haj	B₃ – vitamin • sörélesztõ • búzacsíra • rizskorpa • csíráztatott magvak és rûgyek • tojássárgája Hatásköre • artritisz • idegrendszer (természetes nyugtató) • depresszió és skizofrénia • bőr – tisztító
B₅ – vitamin • búzacsíra • pollen • élesztõ • zöldség	B₆ – vitamin • sörélesztõ • búzakarpa • narancs • banán	B₇ – vitamin (inozitol) • búzacsíra • sörélesztõ • csíráztatott lucernamagok	B₈ – vitamin vagy H – vitamin (biotin) • szójacsíra • élesztõ • rûgyek

- gyümölcs - tojássárgája Hatásköre - asztma, reuma, artritisz - természetes kortizonkiválasztást serkentő - stressz és depresszió ellen - stimulálja mellékveséket	- fejeskáposzta Hatásköre - természetes nyugtató alvászavarok és rémálmok - bőr akné és ekcéma - vizelethajtó - izomenergia - erősíti a fejbőrt	- sárgadinnye - dió - joghurt Hatásköre - koleszterinszint - kövérség ellen - természetes nyugtató - erősíti haját, segít hajhullás ellen	- tojássárgája - rapadura – teljes nyerscukor Hatásköre - zsírsanyagcsere - protein anyagcsere - hajhullás ellen
B₉ – vitamin (folsav) - élesztő - búzacsíra - csíráztatott lucernamag - csíráztatott magvak és rügyek - zöldfélék - gomba Hatásköre - hormonális egyensúly - megtartja természetes hajszínt - szaporítja vörösvérsejteket	B₁₂ – vitamin (cianokobalamin) - tenger gyümölcsei és hal - algák - tejtermék - élesztő - fejes saláta - rügyek - tojássárgája Hatásköre - hormonális egyensúly - hat idegsejtekre (fájdalom és gyulladások) - vörösvérsejtek - javítja haj állapotát	B₁₃ – vitamin (orotsav) - savó - nyers zöldség Hatásköre - segít szklerózis multiplex esetén - regenerálja sejteket	B₁₅ – vitamin (pangámsav) - sárgabarackmag - szemes rizs - csíráztatott magok - sörélesztő Hatásköre - fiatalító - stabilizálja ösztrogénszintet - aktíválja női nemi hormonok termelését - energiát ad - növeli izomerőt - megelőzi szív és érrendszeri problémákat - jó hatású lábadozás esetén
F – vitamin - olajok - telítetlen zsírsavak - avokádó - napraforgómag csíra Hatásköre - koleszterin szint	P – vitamin (bioflavonoid) - narancs - grapefruit - zöld citromfélék - petrezselyem Hatásköre - csökkenti ízületi fájdalmakat - segít cukorbetegség esetén - visszér, aranyér - csökkenti fogínyvérzést	Vas - algák - káposzta - spenót - zöldség - rapadura – teljes nyerscukor - tojássárgája - cékla - szárított gyümölcs Hatásköre - bágyadtság - székrekedés - növeli vörösvérsejteket	Kálium - algák - zöldség és gyümölcs - avokádó - zöldbab - szárított gyümölcs Hatásköre - eltávolítja fölösleges sót - vizelethajtó - méregtelenítő

	- erősíti érfalakat és hajszálereket - ízületi fájdalmak	számát természetes nyugtató	
Kalcium - tejtermékek - fejes káposzta - algák - mandula - magok Hatásköre - csontok és fogak - méregtelenítő - természetes nyugtató - segíti ellenállóképességet általában	Lecitin - szójacsíra - nyers zöldség Hatásköre - csontok és fogak - emeli koleszterin oldhatóságát - javítja bőr egészségét - bágyadtság ellen hat	Magnézium - zöldség - méz - dió - szárított gyümölcs Hatásköre - természetes nyugtató - gyulladásgátló - csontok, fogak és haj - vesekő megelőző - rák megelőző	Kén - fokhagyma - hagyma - málna - fejes káposzta - rettek - spenót, zöldség Hatásköre - haj, bőr, körmök - növeli vörösvérsejtek

A menopauza egy teljesen új, életerős és boldog életszakasz eljövételét jelentheti, ha pozitívan állunk hozzá és kellően felkészülünk. A nő pubertás kortól kezdve női hormonjai ingadozásának a rabja. Erre az időszakra megszűnnek a hormon ingadozással járó korszakok, teljesítménye, hangulata stabillá és energikussá válik. Már megvan az anyagi biztonság, helyt állt, mint anya és feleség, teljesítette kötelezettségeit. Ebben az időszakban arra fókuszálhat amit igazán szeretne, és arra, hogy átadja megszerzett bölcsességét a fiatalabb generációknak.