

Felkészülés és vizsgálatok

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, hogy 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.

A menopauzára már 30-as éveink közepétől érdemes készülni. Azt mondják azok a nők, akik a menopauza előtti 10 – 15 évben rendszeresen jógaztak, szinte tünetmentesen élik át ezt az időszakot.

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 (kortizol) amikor folyamatos stressz hatás alatt vagyunk, folyamatosan magas a vércukor a vérben
- 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 kiegyenlítetttségét) pár hónapig, utána pár hét szünet. A yam gyökér a pajzsmirigynek is jót tesz.

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.

Figyeld az Omega 3 és az esszenciális zsírok bevitelére, mert fontosak hormonjaid egészségéhez. Gyulladáscsökkentők, fontosak a megfelelő hormon termeléshez és az egészséges agyi funkciókhoz. (Napi 2 evőkanál őrlött 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. A probiotikumok a baktériumok, a prebiotikumok a vízben oldódó rostok, melyek velük táplálkoznak. Nagyon fontos, hogy a mikrobiomunkat pár nap alatt lehet javítani, ha a megfelelő táplálékot adjuk a belünknek. Heti 15 – 30 párolt és nyers zöldség.

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.

Helyes napi rutin kialakítása, megfelelő pihenés, alvás

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

Fogyásról a dietetika jegyzetben 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: (A Hormon jegyzetben is találsz további vizsgálatokat)

- Inzulin rezisztencia teszt
- 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, transzferrin 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, Folát, 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, makrél, 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 bevinni. Minél nagyobb hőhatásnak, minél hosszabb idejű sütésnek, grillezésnek teszünk ki egy ételt, annál több káros anyagot juttattunk 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 hűhullámok.

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.