

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, elégedetlenség 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 bölcsőbb 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 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 miómája 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 figyeld 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 ön maga ápolására.

Mikor gyanakodhatunk Perimenopauzára: Ha három megvan az alábbi tünetek közül, akkor valószínű kezdődött.

- újonnan jelentkező szokatlanul hosszú vagy erős menstruáció
- rövidebb menstruációs ciklus
- fájdalmas duzzadt mellek
- gyakori éjszakai ébredések, újkeletű alvászavarok
- fokozott menstruációs görcsök
- premenstruációs időszakban erős éjszakai izzadás
- újonnan jelentkező, vagy gyakoribb migrénes fejfájás
- újonnan jelentkező, vagy gyakoribbá váló premenstruációs hangulatingadózás
- súlygyarapodás az életmód változtatása nélkül
- LDL folyamatosan emelkedik

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, szív panaszok (ösztrogén pótlása)
- Hüvely szárazság, Libidó csökkenése
- Hangulat ingadozás, ingerlékenység, depresszió
- Értelmi köd (Lecitin)
- Gyakori vizelési inger
- Fejfájás, migrén
- Fokozott hisztamin érzékenység
- Hüvely és húgyúti fertőzések
- Inkontinencia
- Fokozott éhség, testsúly növekedés (Yam gyökér)
- Hüvely fal elvékonyodása (Intim torna)
- Ízületi fájdalmak, izom fájdalmak, váll problémák, arthritis
- Fáradtság, szédülés
- 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)

TÜNETEKRE GYÓGYMÓDOK

Hőhullámok: Amikor az ösztrogénszint ingadozik, vagy hirtelen leesik. A hipotalamusz túl érzékenyen reagál a testhőmérséklet változásra. Kerülni nagyon fűszeres ételeket. Kerülni kell az alkoholt és a koffeint legalább délután. A rendszeres mozgásnak, az esetleges IR kezelésének és a pihenésnek, relaxációnak is nagy szerepe van. Étrendkiegészítők közül a Mg, Taurin neurotranszmitter egyensúlyt támogatja.

Alvászavar

Mi okozza:

Magas hisztaminszint
Alvásközpont zavara, alvási apnoé
Megváltozott cirkadián ritmus
(ilyenkor a melatonin segíthet visszaállítani)
Csökkent melatonin termelés
Gyengébb stressztűrő képesség
hőhullámok, gyakori éjszakai vizelés
fibromyalgia, vagy nyugtalan láb szindróma

Hogyan csökkenthetők:

Reggel kimenni, minél több nap érjen minket
Rendszeres mozgás
Elalvás előtti helyes rutin
Hús hálószoza
Bioidentikus progeszteron, Yam gyökér
Zein Pharma, Swanson napi 2 db
Piros fény éjszaka aktiválja melatonint
Zöld, kék fény rontja alvás minőséget
Alacsony hisztamin diéta

Alkohol, kávé elhagyása (helyette zöld, fekete, vagy máte tea)

Esti kis szénhidrátbevitel (banán (szerotonin és kálium forrás) jól hat alvásra, este edd, ne reggel)

Vaspótlás - Maltoffer cseppek

Magnézium izsglicinát vagy laktát

Melatonin (csak korlátozott ideig, kis mennyiségben)

Glicin

Migrén

Mi okozza:

Az ösztrogén ingadozása és hirtelen csökkenése,

amely érzékenyebbé teszi az agyi ereket

Vörösbőr, ecetes dolgok, sajtok, fekete csokik

Progeszteron csökkenése

Vashiány, főleg menstruáció után

Hogyan csökkenthetők:

Elegendő alvás és stressz csökkenése

Bioidentikus progeszteron

Alacsony hisztamin tartalmú étrend

MCT olaj

Gluténmentes diéta

Magnézium

Melatonin

B2 vitamin (200 -400 mg)

Vas

Hangulat ingadozás, ingerlékenység, depresszió

Cholin

Magnézium és B komplex

Lecitin

Eszenciális zsírsavak és Omega 3

Rendszeres testmozgás

Mikrobiom helyretétele

Hüvelyszárazság

Tünetek

Hüvelyszárazság, csökkent

váladékképződés

Fájdalom, égő érzés, irritáció,

viszketés

Vizeletcsepegés, gyakori húgyúti

fertőzések

Inkontinencia

Hüvelyfal előreesése

Hogyan csökkenthetők

Hüvelyi ösztrogén (pl. Vagifem low, Ovestin) (Lehet tesztoszteron krémmel együtt libidó növelésére)

Rendszeres ösztrogénpótlás (pl. tapasz)

Medencefenék fizioterápia

Síkosítók és hüvelyi hidratálók (hormonmentes.hu)

Cink, D-mannóz, Pharmaco Homoktövis, probiotikum

Ízületi fájdalmak, izom fájdalmak, váll problémák, arthritis

Alapos máj és vese tisztítás

Rendszeres mozgás

Ösztrogén pótlás

Jó olajok fogyasztása, megfelelő hidratáltság

Libidó csökkenése

Pregnenolone

Yam gyökér

DHEA 5-10 mg

Intimtorna

Ösztrogén és tesztoszteron krém

Hosszan tartó, túlzott, vagy fájdalmas vérzés

Kivizsgáltatni nincs e szervi probléma

Gyorsan felszívódó szénhidrát és állati fehérje csökkentése min. 1 héttel menszesz előtt

Gynex Energy készítmény 1-2 hónapig

Shatavari (Prana Garden)

Hölgyi tea

Yam gyökér

Rendszeres mozgás

Stressz kezelés

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.
- Kezeld a stresszt és aludj eleget.
- Szedj étrend kiegészítőket. D vitamin min. napi 2000 U., Mg, 100 mg Króm főélekezésnél, Mio inozitol, Berberin IR esetén.

Ha nincs elég jó ösztrogén (ösztradiol) a szervezetben akkor leeshet a szerotonin és a noradrenalin, amitől letargikusnak érezhetjük magunkat. Természetes úton fitoösztrogénekkal tudjuk megtámogatni. (napi 2 evőkanál őrölt lenmag, tofu, cickafark tea stb.)

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 kód, 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 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.

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 **(ha kevés progeszteron áll rendelkezésre, elégtelen pajzsmirigy működéshez vezet hosszútávon)**, 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, szintisza hús, a növényi termékek nem tudják pótolni). Az esszenciális zsírsavak nemcsak a hormonoknak, de az agynak is szükségesek.

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 (Pl. Vitalking) (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 yam 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 minőségű alváshoz vezet. Természetes úton ezeket edzéssel és időszakos böjttel tudjuk növelni, vagy peptidekkel.

Félrediagnosztizált premenopauza

Az orvosok sajnos sokszor összekeverik a mellékvese kimerültséget vagy a petefészek kimerültséget a premenstruációval. Főleg ha ezt fiatalabb korban, 40 alatt diagnosztizálják, érdemes utána nézni, hogy nem a fenti problémák, pajzsmirigy alul működés, vagy túlterhelt életmódból fakadó krónikus kimerültség áll e a háttérben.