

## 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 betegséggé 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 küllémmel 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 késztetésünket 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 meg osszuk 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 visszatalálni 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

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 ítélő 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 bölcseségednek, 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 máskép. 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 élnek 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, kimedítáljuk 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 érzélem, a menopauza időszakában biztos újból előkerül majd. Bármilyen erős érzélem, félelem, aggodalom testünk minden sejtjében megérződik 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, hipertenzió, 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 hétköznapijaid 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
- 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, tapasztás 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 elkezd emelkedni a kundalini energiája, anélkül, hogy fel lenne készülve 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. Békéljük meg a múlttal, fogadjuk el a jövőt.

Nagyon fontos a folyamatos lelki, elmebeli 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 energiét. 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 enegiákkal 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 vesz 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.

## 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.)**

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.

#### **Itt van néhány egyszerű életviteli tanács:**

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

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.)

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

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

### 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 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 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 hétköznapjaiban.

Ha egy nő folyamatos stressz hatás alatt van, leterhelt, túlhajszolt, 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 petefészkek 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
- Hüvely szárazság
- Hangulat ingadozás
- Értelmi köd
- Fejfájás, migrén
- Hüvely és húgyúti fertőzések
- Inkontinencia
- Hüvely fal elvékonyodása

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
- Rendszeretlen 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 hétköznapok 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, szintiszta 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**

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

DHEA és Kortizol pótlás: Jó készítmények érhetőek el a piacon receptre vagy anélkül is.

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: Szibériai ginseng (2 x 100mg) és édesgyökér kivonat vagy tea. Ha élénkítően hat, akkor utolsó adagot 15.00 óra előtt vedd be.

## **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 jógyakorlástól. 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 hullámvásút 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 / Mandulaolajos, szezámogós irrigálás (csökken nyálkahártya, hajlamosabbá válunk a betegségekre, fertőzésekre), Cikatrídina hialuronát 0,2, Vitagyn C
- 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, de sokszor nagyobb dózisú izoflavonokat tartalmazó növények, vagy szója is segíthet.
- 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 műtéti 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 stresszfaktor (étel, munkahely, érzelmek, túlhajszoltság, harag, kialvatlanság) is fokozhatja. Lehet fibrómától vagy adenomiózistól.

Érdemes ilyenkor megkérdezni magunktól, hogy mitől szívárok el a vérünk, az életerünk? – 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, masszáz, légzés figyelés , progeszteron is segíthet, mert lehet gyorsan változó hormonok miatt van, akupresszúra
- Krónikus fáradtság: B complex, D vitamin, Omega 3, glucosamin, természetes progeszteron, jó minőségű liget szépe olaj
- Mellfájdalom, mell érzékenység: Progeszteron krém, lehet jódiánytól, 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 vizcerális háj 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. Kalcium, magnézium, súlyzós edzés, földelő gyakorlatok. 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. Nagyon fontos a K2D3 vitamin pótlása a menopauza utáni időszakban. És sok sok napsütés és sok sok fitösztrogén.
- 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 sőr 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 bojtorjásampon. / Fogyassz olajos magvakat, hüvelyeseket / Kollagén, jojoba olaj, ricinus olaj külsőleg és belsőleg is esszenciális zsírsavak.
- Vízhajtás: Méregtelenítő jegyzet, de folyamatos gyömbér és gyermekláncfű tea a leghatékonyabb

### **Jó éjszakai alváshoz (Rendkívül fontos helyes alvó rutin kialakítása)**

- Alvás minden nap egy időben
- Mézes tej
- 1 óra teljes csend lefekvés előtt
- Szemek megnyugtatósa, 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 masszázs szezámolajjal
  - Hajhullás: fej masszázs 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
  - Vízhajtás: csalán, bodzavirág, gyömbér tea, keserű uborka, görögszéna magja, nyírfa víz, tejoltó galaj tea – petrezselyem, keserű uborka, görögszéna mag, gyömbér, B6 vitamin 500 mg természetes vízhajtó
  - Emésztés javítása: útifű maghéj, fűszerek (kömény, korriander minden étkezéshez), teák, párolt fahéjas alma reggelire, Almaecet: (1 evőkanál bio almaecet 3-4 dl vízben, és reggel éhgyomorral) Puffadásra és emésztési zavarokra is. nauli, vajrasana, sfinx, malasana, farokcsont – szeméremcsont – has

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

Amikor a tünetek halmozottan jelentkeznek, mérgeanyagok 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 (ösztrógen stimuláns), B6 vitamin hiányos a táplálkozás. (Táplálék kiegészítők helyett táplálékból töltjük 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.

### **Változókori hízás (főleg viscerális hasi hízás)**

Lelassult anyagcsere és hormoningadozás miatt hízunk ebben az időszakban. Ösztrogén hormon csökkenése következtében 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 faktora.

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 Fogyásról, a méregtelenítő jegyzetben és itt:

[https://www.youtube.com/watch?v=S85fMZMsgY4&t=292s&ab\\_channel=%C3%81rp%C3%A1dh%C3%ADdXIII.ker.Elevenyoga](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](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
- Xenoösztrógenek, 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**



## Menopauza és női bajokra természetes gyógymódok

- 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.
- Órölt lenmag: Fitoösztrogén, akár magas, akár alacsony az ösztrogén szabályozza. 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 primose oil): Fogyásra, 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
- Órölt 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 energetizáló tonikként és libidó növelő szerként hat,

**Természeteshormon pótló készítmények: Biocom Yam gyökér és DHEA, Remifemin, Klimax Mix, Magister Doskar 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 ösztrogénok: 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.

<p>A – Vitamin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tejtermékek</li> <li>• répa</li> <li>• zöldbélék</li> <li>• zsázsa</li> <li>• petrezselyem</li> <li>• sárgabarack</li> <li>• lucernarügy</li> <li>• pollen</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szem</li> <li>• bőr</li> <li>• nyálkahártyák</li> <li>• hõhullámok</li> </ul>	<p>B<sub>1</sub> – vitamin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sörélesztõ</li> <li>• búzacsíra</li> <li>• dió</li> <li>• rizskorpa és szemes gabona</li> <li>• csíráztatott magvak és rügyek</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• idegrendszer általában</li> <li>• idegrendszer, érzelmi instabilitás, alvászavarok</li> <li>• szorongás, stressz</li> <li>• depresszió</li> <li>• isiászideg gyulladása</li> </ul>	<p>B<sub>2</sub> – vitamin (riboflavin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• búzacsíra</li> <li>• szemes búza</li> <li>• szója</li> <li>• gomba</li> <li>• dió</li> <li>• sörélesztõ</li> <li>• csíráztatott lucernamag</li> <li>• tejtermékek</li> <li>• pollen</li> </ul> <p>Hatásköre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bőr (ráncok, ekcéma)</li> <li>• haj</li> </ul>	<p>B<sub>3</sub>- vitamin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sörélesztõ</li> <li>• búzacsíra</li> <li>• rizskorpa</li> <li>• csíráztatott magvak és rügyek</li> <li>• tojássárgája</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• artritisz</li> <li>• idegrendszer (természetes nyugtató)</li> <li>• depresszió és skizofrénia</li> <li>• bőr – tisztító</li> </ul>
<p>B<sub>5</sub> – vitamin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• búzacsíra</li> <li>• pollen</li> <li>• élesztõ</li> <li>• zöldség</li> <li>• gyümölcs</li> <li>• tojássárgája</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• asztma, reuma, artritisz</li> <li>• természetes kortizonkiválasztást serkentõ</li> <li>• stressz és depresszió ellen</li> <li>• stimulálja mellékveséket</li> </ul>	<p>B<sub>6</sub> – vitamin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sörélesztõ</li> <li>• búzakorpa</li> <li>• narancs</li> <li>• banán</li> <li>• fejeskáposzta</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• természetes nyugtató alvászavarok és rémálmok</li> <li>• bőr akné és ekcéma</li> <li>• vizelethajtó</li> <li>• izomenergia</li> <li>• erõsíti a fejbõrt</li> </ul>	<p>B<sub>7</sub> – vitamin (inozitol)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• búzacsíra</li> <li>• sörélesztõ</li> <li>• csíráztatott lucernamagok</li> <li>• sárgadinnye</li> <li>• dió</li> <li>• joghurt</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koleszterinszint</li> <li>• kövérség ellen</li> <li>• természetes nyugtató</li> <li>• erõsíti haját, segít hajhullás ellen</li> </ul>	<p>B<sub>8</sub> – vitamin vagy H – vitamin (biotin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szójacsíra</li> <li>• élesztõ</li> <li>• rügyek</li> <li>• tojássárgája</li> <li>• rapadura – teljes nyerscukor</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zsírsanyagcsere</li> <li>• protein anyagcsere</li> <li>• hajhullás ellen</li> </ul>
<p>B<sub>9</sub> – vitamin (folsav)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• élesztõ</li> <li>• búzacsíra</li> <li>• csíráztatott lucernamag</li> <li>• csíráztatott magvak és rügyek</li> </ul>	<p>B<sub>12</sub> – vitamin (cianokobalamin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tenger gyümölcsei és hal</li> <li>• algák</li> <li>• tejtermék</li> <li>• élesztõ</li> </ul>	<p>B<sub>13</sub> – vitamin (orotsav)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• savó</li> <li>• nyers zöldség</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• segít szklerózis multiplex esetén</li> </ul>	<p>B<sub>15</sub> – vitamin (pangámsav)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sárgabarackmag</li> <li>• szemes rizs</li> <li>• csíráztatott magok</li> <li>• sörélesztõ</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• zöldbélék</li> <li>• gomba</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hormonális egyensúly</li> <li>• megtartja természetes hajszínt</li> <li>• szaporítja vörösvérsejteket</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fejes saláta</li> <li>• rügyek</li> <li>• tojássárgája</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hormonális egyensúly</li> <li>• hat idegsejtekre (fájdalom és gyulladások)</li> <li>• vörösvérsejtek</li> <li>• javítja haj állapotát</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• regenerálja sejteket</li> </ul>	<p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fiatalító</li> <li>• stabilizálja ösztrogénszintet</li> <li>• aktíválja női nemi hormonok termelését</li> <li>• energiát ad</li> <li>• növeli izomerőt</li> <li>• megelőzi szív és érrendszeri problémákat</li> <li>• jó hatású lábadozás esetén</li> </ul>
<p>F – vitamin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• olajok</li> <li>• telítetlen zsírsavak</li> <li>• avokádó</li> <li>• napraforgómag csíra</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• koleszterin szint</li> </ul>	<p>P – vitamin (bioflavonoid)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• narancs</li> <li>• grapefruit</li> <li>• zöld citromfélék</li> <li>• petrezselyem</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• csökkenti ízületi fájdalmakat</li> <li>• segít cukorbetegség esetén</li> <li>• visszér, aranyér</li> <li>• csökkenti fogínyvérzést</li> <li>• erősíti érfalakat és hajszálereket</li> <li>• ízületi fájdalmak</li> </ul>	<p>Vas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• algák</li> <li>• káposzta</li> <li>• spenót</li> <li>• zöldség</li> <li>• rapadura – teljes nyerscukor</li> <li>• tojássárgája</li> <li>• cékla</li> <li>• szárított gyümölcs</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bágyadtság</li> <li>• székrekedés</li> <li>• növeli vörösvérsejtek számát</li> <li>• természetes nyugtató</li> </ul>	<p>Kálium</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• algák</li> <li>• zöldség és gyümölcs</li> <li>• avokádó</li> <li>• zöldbab</li> <li>• szárított gyümölcs</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eltávolítja fölösleges sót</li> <li>• vizelethajtó</li> <li>• méregtelenítő</li> </ul>
<p>Kalcium</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tejtermékek</li> <li>• fejes káposzta</li> <li>• algák</li> <li>• mandula</li> <li>• magok</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• csontok és fogak</li> <li>• méregtelenítő</li> <li>• természetes nyugtató</li> <li>• segíti ellenállóképeséget általában</li> </ul>	<p>Lecitin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szójacsíra</li> <li>• nyers zöldség</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• csontok és fogak</li> <li>• emeli koleszterin oldhatóságát</li> <li>• javítja bőr egészségét</li> <li>• bágyadtság ellen hat</li> </ul>	<p>Magnézium</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zöldség</li> <li>• méz</li> <li>• dió</li> <li>• szárított gyümölcs</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• természetes nyugtató</li> <li>• gyulladásgátló</li> <li>• csontok, fogak és haj</li> <li>• vesekő megelőző</li> <li>• rák megelőző</li> </ul>	<p>Kén</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fokhagyma</li> <li>• hagyma</li> <li>• málna</li> <li>• fejes káposzta</li> <li>• retek</li> <li>• spenót, zöldség</li> </ul> <p>Hatásköre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• haj, bőr, körmök</li> <li>• növeli vörösvérsejtek</li> </ul>

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 stabilá és energikusá 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.