

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 képzeteinket. 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 teljeseedik 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 bölcsességnek, 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.

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

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.

[REDACTED]

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.”

[REDACTED]

Meditáció:

Filozófia

Vágyak:

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

[Redacted text block]

Folyamatos tisztulás

[Redacted text block]

[Redacted text block]

Fontos a karma égető cselekedetek végzése, tisztánlátásunk erősödése miatt:

[Redacted text block]

Halál

[Redacted text block]

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.

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

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

Itt van néhány egyszerű életviteli tanács:

[Redacted text block containing several lines of blacked-out text]

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)

Perimenopauza

[Redacted text block containing several lines of blacked-out text]

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

A perimenopauza ideje általában 2 – 8 év.

Tanulmányok kimutatták, hogy azok a nők akik érzelmileg feldúltabbak, lelki terheket cipelnek, elégedetlenek életükkel, nem ott tartanak az életükkel ahol szeretnék, kihasználva 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 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 koncentrálnak, 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.

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

Hormonális változások a perimenopauza időszakában

[Redacted text block]

Ösztrogén hiány tünetei:

- [Redacted text]

Relatív ösztrogén dominancia tünetei:

- [Redacted text]

Progeszteron hiány tünetei:

- [Redacted text]

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.

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.



Klimax és növekedési hormon

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 masszáz, 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 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 és javallatok:

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

Jó éjszakai alváshoz (Rendkívül fontos helyes alvó rutin kialakítása)

- [Redacted list item 1]
- [Redacted list item 2]
- [Redacted list item 3]
- [Redacted list item 4]
- [Redacted list item 5]
- [Redacted list item 6]
- [Redacted list item 7]
- [Redacted list item 8]
- [Redacted list item 9]
- [Redacted list item 10]
- [Redacted list item 11]
- [Redacted list item 12]
- [Redacted list item 13]
- [Redacted list item 14]
- [Redacted list item 15]
- [Redacted list item 16]
- [Redacted list item 17]
- [Redacted list item 18]
- [Redacted list item 19]
- [Redacted list item 20]



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, 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.

Változókori hízás (főleg viscerális hasi hízás)



Korai menopauza okai:



Menopauza és női bajokra természetes gyógymódok

Menopauza és női bajokra természetes gyógymódok

[Redacted text block containing multiple paragraphs of content, all obscured by black bars.]


[REDACTED]

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

[REDACTED]



•	•	•	•
•	•	•	
•	•	•	•
•	•	•	•
•	•	•	•

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.