

Helyes napi rutin kialakítása, megfelelő pihenés

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

A menopauza két szakasza

1, Csökken progeszteron, ösztrogén stabil

2, Még kevesebb progeszteron és alacsony ösztrogén

Az első korszakra, mely több évig is eltarthat jellemző a hirtelen elhízás, az ösztrogén dominanciából adódó betegségek, a hőhullámok, az érzelmi és lelki instabilitás.

A második korszakra jellemzőek a hüvelyi, bőr és haj szárazság, a koleszterin és ízületi problémák, a csontritkulás felgyorsulása.

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.

Tünetek:

- Hüvelyi szárazság – Mandulaolajos, szezámagos irrigálás (csökken nyálkahártya, hajlamosabbá válunk a betegségekre, fertőzésekre), Cikatridina hialuronát 0,2, Vitagyn C,
- Érzelmi és lelki instabilitás (Kreativitás, élet átgondolása, fiatalok mentorálása, önkénteskedés) Orbáncfű tea depresszió ellen
- Migrén: Izom merevség, oxigén hiány - Jóga, meditáció, masszáz, légzés figyelés
- Súlynövekedés + zsírréteg: Metabolizmus csökken, főleg has körül viszcerális háj veszélyes (diabetes, rák, gyulladások, érfal lerakódás)
- 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, súlyzós edzés, földelő gyakorlatok. Foszfát és állati fehérje mentes táplálkozás. Tojáshéjat sütőben 200 fokon 2-3 percig fertőtleníteni, majd ledarálni 2-3 hetes kúra napi 1 kiskanál.

- 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
- Hőhullámok: Mély légzés / relaxáció / jegyezd fel mi váltja ki / 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

Jó éjszakai alváshoz (Rendkívül fontos helyes alvó rutin kialakítása)

- Alvás minden nap egy időben
- Mézes tej
- 1 óra teljes csend lefekvés előtt
- Szemek megnyugtatója, 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, koriander 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 szezám-mag 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 (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 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 a has tájékán és megnő a 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.

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