

Menopavza skozi naturopatske oči

Erika Brajnik, naturopatinja (www.saeka.si)

Kaj se dogaja z žensko v menopavzi? Zgodijo se ji vsemogoče težave, seveda. Nočno potenje in dnevni izbruhi vročine, ko je človek v trenutku moker in preznojen. Najslabše je, ko se to zgodi v najbolj neprimernem trenutku na socialno neustreznem mestu, da je osebi kar nerodno. Poleg tega je druga največja nadloga v menopavzi suha nožnica, da osteopenije in osteoporoze niti ne omenjam.

Nekatere ženske se s tem dejstvom kar sprijaznijo, rekoč, da je to del starosti in da je pač treba potrpeti.

Telo se z leta v leto slabša, je šibkejša, krhkejša in slabotnejša. Tako se lahko tudi zgodi, da trpi ženska za nočnim potenjem po več let, tudi enajst!! Seveda je to nedopustno. Prehod v menopavzo zaznamuje hormonsko nihanje, ki bi moralo biti blago, če je pravilno in uravnovešeno.

Kje se dejansko zalomi?

Naturopatska obravnava je celostna in pri človeku ne upošteva samo hormonskega neravnovesja, ampak išče vzrok, zakaj je do tega prišlo. Zdravnik postopa tako, da pregleda krvno sliko, hormonsko neravnovesje in svetuje manjkajočo hormonsko integracijo. Naturopat pa pogleda celega človeka, celo osebo z vso njeno zgodovino in išče vzrok. Vsaka ženska ima svojo menopavzo, vsaka jo doživlja po svoje, na drugačen način. Menopavza je emocionalno-fiziološka in za vsako žensko unikatna.

Nekatere postanejo veliko bolj nestrpne in nepotrpežljive, se poredijo, napihnejo, se nenadzorovano potijo, druge se samo potijo čez noč, tretje se samo zredijo in četrte se počutijo stare ter nepotrebne ali pa izgubijo ženstveno noto.

Nič od tega ni potrebno. Menopavza je dogodek, ki ga krepko in harmonično telo lahko mirno prenese brez večjih težav in hormonskih dodatkov.

Dober naturopat mora biti sposoben okrepiti telo na takšen način, da bo ravnovesje hormonov pravšnje, kar pa lahko dosežemo s celostno kuro, prehrano in dodatki, ki so lahko oligoelementi (cink in baker, ki se vežeta z estrogenom in progesteronom) oziroma tudi z drugimi zelišči, kot je agnus castus idr. Ključna pri vsem tem je prehrana.

Če oseba pristane na to, da bo uravnala hormonsko neravnovesje z dodajanjem hormonov, homeopatskih ali drugih, potem mora to obdobje zdravljenja trajati kratek čas (največ 3 tedne), v nasprotnem primeru se bodo žleze, ki hormone uravnava, polenile in bo oseba postala odvisna od njih. Istočasno pa bo žleza, ki bi morala hormone proizvajati, zaradi nedelovanja oslabela, saj ji ne bo treba proizvajati hormonov.

Naše telo je tako inteligentno grajeno, da varčuje z energijo, ker ve, da je energija življenje; in če se telo zaveda, da bo odmerek hormonov prišel v telo, ne da bi jih telo proizvajalo, se bo temu odpovedalo, saj bo tako prihranilo energijo. Posledično pa lahko žleza zaradi nedelovanja tudi zakrni, zato je zelo pomembno, da je terapija s hormonskimi dodatki kratkotrajna!



Kako na naraven način uravnamo svoje telo?

Predvsem s prehrano.

Produkcija hormonov je v zelo veliki meri v črevesju; če je v prebavnem traktu pH nepravilen, bo tudi proizvodnja hormonov motena!

Črevesje je evolucijsko najpomembnejši organ, najenostavnejše, enocelično bitje ima samo prebavni trakt, ostali organi so se razvili v funkciji črevesja in so mu tudi podrejeni. V črevesni disbiozi (neravnovesju) tiči velika večina težav, ki jih ženska občuti v menopavzi!

Poskrbeti moramo, da črevesje, črevesni pH in produkcija hormonov delujeta pravilno in nemoteno.

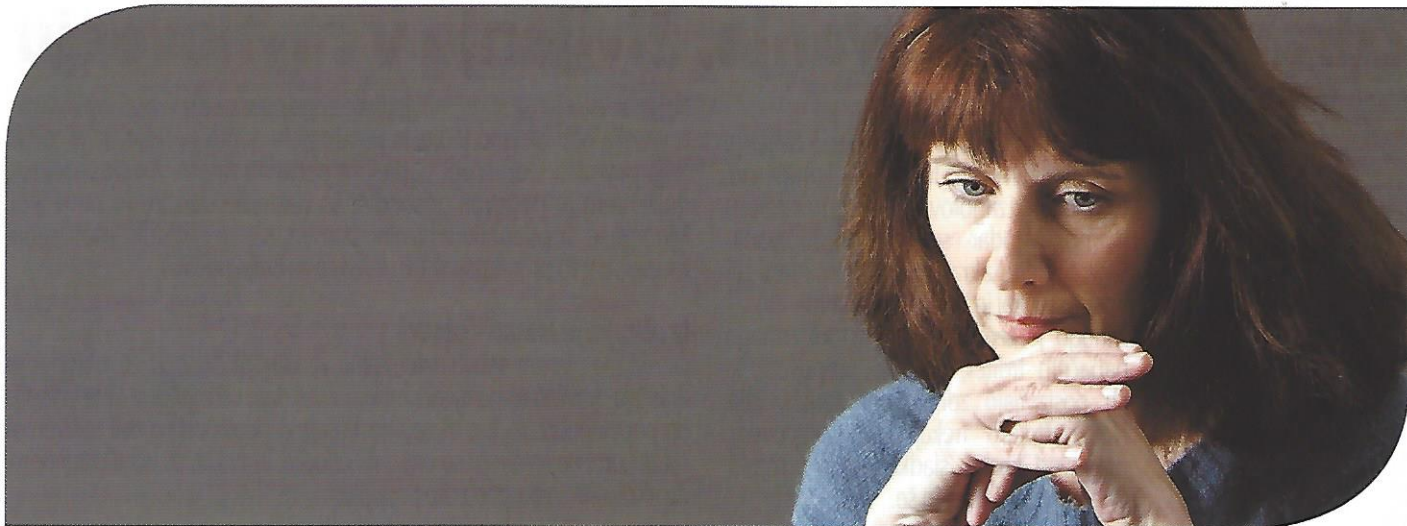
Kako naj to dosežemo? Tako, da črevesje pravilno nahranimo res – tako bo pravilno delovalo in pravilno proizvajalo hormone. Večkrat se v menopavzi zgodi, da se ženski napihne trebuh, da je le-ta vroč in se ženska počuti kot sod, ki bo vsak trenutek počil. Težavi se lahko izognemo z led terapijo. Kocko ledu zavijemo v robček, se uležemo, noge rahlo dvignemo in jo v popku pustimo za 5 minut. Postopek ponovimo vsakokrat, ko začutimo, da prihaja naval vročine.

Na takšen način se uspešno odpravi vročinski val, vendar se moramo obenem vprašati, zakaj je do njega dejansko prišlo? Ker se telo ne čisti več, menstruacije več ni, torej se ženska enkrat mesečno ne čisti, postaja kri vedno gostejša in v telesu zastaja!

Zato moramo kri dinamizirati, jo razredčiti in telo razbremeniti toksinov, kar lahko najenostavneje storimo s prehrano.

Kaj jesti in čemu se odreči

Ob nastopu menopavze je vredno vsaj nekaj mesecev opustiti pšenico, ki močno vpliva na žleze in hormonsko neravnovesje. Med vsemi žiti je pšenica tisto žito, ki je najmanj kvalitetno in najbolj gosti kri.



Drugo živilo, ki se mu je vredno doživljenjsko odpovedati, so vsi mlečni izdelki, ki energetsko zamašijo jetra, ki posledično vplivajo na ščitnico in obščitnično žlezo, slednja pa spodbujata osteoporozo, povišan holesterol itd. Naše telo zelo težko vsrka kalcij iz mlečnega izdelka, saj je le-to narejeno za teličke, vsebnost kalcija v tem mleku pa je veliko previsoka. Pomislimo: teliček podvoji svojo telesno težo v 48 dneh, mi pa v 180.

Naše telo lepo vsrka kalcij iz živil kot so buče, sezam, brokoli, špinača itd. Mlečni izdelki osteoporoze ne bodo preprečili.

Drugi problem so oreščki in vse začimbe (origano, bazilika, poper, paprika, paradižnik, muškatni orešček, timijan, žajbelj idr.), ki so po večini grenkega okusa in energetsko jetra zamašijo, tako da se tam energija ne pretaka pravilno in podpihujejo v menopavzi nenadzorovano potenje.

Predstavljamo si lahko, da je naše telo kot majhen avtomobil, ki se ga moramo naučiti pravilno upravljati, vožnjo pa moramo prilagoditi terenu.

Ob nastopu menopavze je treba uvesti določene omejitve v prehrani, saj na ta način telo spodbudimo in mu pomagamo, da se na naraven način in lažje uravna.

Pri sadju je najbolje, da se izogibamo češnjam, slivam in pomarančam, ki spet energetsko zavirajo jetra, najpomembnejši filter našega telesa. Pomembno je tudi, da večerje niso pozne, ampak so najkasneje ob 19. uri in takrat uživamo enolončnico.

Primer spomladanskega jedilnika

Primer spomladanskega dnevnega jedilnika ženske, ki prehaja oziroma je v prehodu v menopavzo ali če ima težave v njej.

Pijača: čez cel dan pitje tople vode ali nesladkanega janeževega čaja in kopriv.

Zajtrk naj bo med 6. in 9. uro in mora biti kraljevski: zeleni čaj, jajce, palačinka iz pirine moke in marmelada ali jajčka in pirin kruh

Dopoldanska malica: 1 ali 2 sadeža, jabolko, hruška, kivi

Kosilo ob 13. uri: enolončnica, sestavljena iz koromača, bučk, zelja in stročnice, glavna jed na bazi žita (riž, polenta, pira, ajda, oves ...), priloga in solata

Popoldanska malica: piščančji zrezek in grah

Večerja ob 19. uri mora biti siromašna: enolončnica (1, 2 ali 3 krožniki) in nič drugega

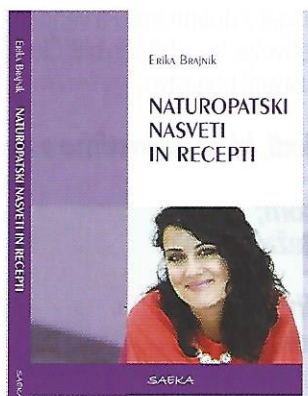
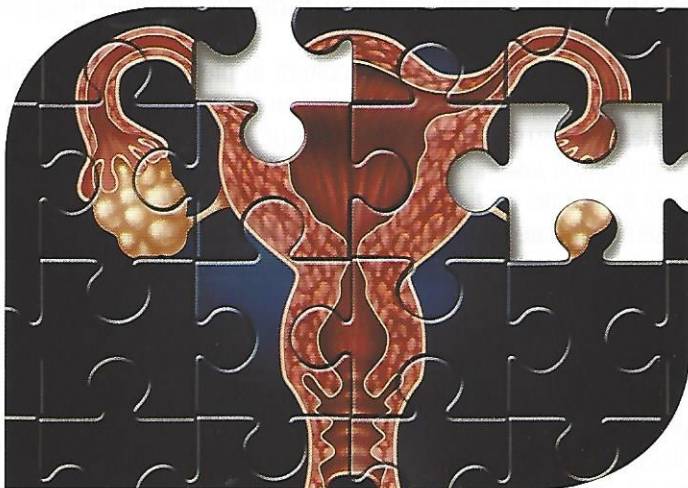
Zakaj zvečer jesti zelenjavo

V knjigi z naslovom "Probiotiki, imunski sistem in rak" razlagam, zakaj moramo za večerjo uživati zelenjavo, kako s tem hranimo v prebavnem traktu dobre bakterije, ki uravnavajo celoten pH prebavnega trakta. Na ta način bo produkcija hormonov pravšnja in bo vaginalni pH pravilen, nožnica ne bo suha, niti v starosti 80 let. Posledično ne bo popuščanja mehurja, krčnih žil, težkih nog, napihnjenega trebuha, nenadnih navalov vročine.

Kar veliko predstavnic nežnejšega spola je prišlo na naturopatski pregled, češ da imajo že dolgoletne težave s potenjem, napihovanjem trebuha, kar pa odpravimo s celotno naturopatsko kuro že v enem mesecu, če postopamo pravilno in začnemo pri prehrani.

Omenjeno kuro toplo priporočam vsaj 3 mesece za vsako gospo, ki se bliža menopavzi ali je v njej in trpi za omenjenimi težavami menopavze.

Iščimo zdravje!



Nova naturopatska knjiga:
Naturopatski nasveti in recepti, je
naprodaj po spletu na www.saeka.si
in v vse knjigarnah Felix po Sloveniji.